



7 tips para mantener un abdomen deshinchado

Descripción

La llegada de septiembre, el mes de las fiestas patrias y la primavera, trae consigo la preocupación de ponerse en forma para el anhelado verano. Pese a seguir rigurosos procesos para lograr una figura deseada, existen mujeres a las que no les basta con someterse a estrictas dietas o tratamientos reductivos. A continuación te daremos 7 tips que te ayudarán a conseguir un abdomen plano con simples recomendaciones.

Maca HVJM

mhenriquez@todomujeres.cl

[Follow @macahvjm](#)

¿Te alimentas saludablemente, eres puntual con tus entrenamientos, pero aún así sigues con el abdomen hinchado? Con los siguientes consejos tu problema quedará en el pasado. Simples y fáciles de incorporar a la rutina habitual.



- 1.- Con el aumento del calor o exceso de ejercicio tu cuerpo se deshidrata por lo que retiene líquidos. Puedes mezclar en un vaso agua tibia con jugo natural de limón. Esta mezcla crea un poderoso efecto diurético que ayudará a tu cuerpo a liberar el líquido almacenado.
- 2.- Olvídate de masticar chicle. No solo aportas mayor cantidad de aire, sino que además

engañas a tu cerebro. Al masticar constantemente la goma de mascar le envías la señal de que pronto vendrá comida, y el estómago comienza a generar jugos gástricos. Solo conseguirás estar más hinchada.

- 3.- Los carbohidratos como el arroz, las pastas y el pan no contienen fibras saludables, por lo que su ingesta provoca retrasar la digestión y la aparición de hinchazón. Mejor



sustitúyelos por las opciones integrales.

- 4.- El estrés se puede convertir en un enemigo si no lo controlamos a tiempo. Cuando el nivel de estrés aumenta, también lo hace la hormona llamada cortisol y el organismo como método de defensa responde aumentando el nivel de azúcar en la sangre. ¿El problema? Si no quemas el exceso de azúcar, se acumula en la zona del abdomen.



- 5.- En cuanto a alimentos, el apio es el favorito de todo nutricionista y el

más recomendado para mantener un abdomen deshinchado. Debido a su composición química, posee un alto contenido de agua, ayuda a regular los intestinos, controlar gases y reducir el nivel de retención de líquidos. Si bien se puede comer crudo, es más rápida su digestión si se come cocido.

- 6.- El vinagre de manzana ayuda a recuperar el balance del pH y reduce la retención de líquidos. Es decir, limpia las bacterias dañinas que hay en el estómago. Puedes incluir unas cucharadas de vinagre en las ensaladas o verduras asadas.



- 7.- Al contrario del mito urbano que segmentan a las legumbres, como lentejas y porotos, el el lugar de los alimentos que más hinchan, estas legumbres ayudan a equilibrar el alto consumo de sodio y potasio que hoy tienen los alimentos y la falta de fibra. Es recomendable incluirlos paulatinamente en la dieta habitual.

Incluir estos siete consejos en los hábitos cotidianos complementaran cualquier rutina o simplemente ayudarán a mantener un abdomen más liviano y deshinchado. Lo cual se traduce en una mujer más segura y completa. ¡Inténtalo!

Fecha de creación
septiembre 2014