



Agua de coco, la bebida que te ayuda a eliminar líquidos

Descripción



El agua de coco (que no debe confundirse con la leche de coco) ha ganado popularidad a lo largo de los años debido a sus muchos beneficios para la salud (y por qué no decir, para la pérdida de peso). Es una bebida totalmente natural que está contenida en un coco inmaduro que tiene solo 6 o 7 meses.

A medida que el coco madura, el agua desaparece casi por completo, por lo que si pretendes consumirlo como agua, debes extraerlo previamente. Su composición es 95% agua y es rica en vitaminas y minerales como potasio, magnesio y calcio, por lo que es una alternativa al agua muy beneficiosa para tu organismo.

Vamos a analizar en detalle cuáles son las propiedades del agua de coco para adelgazar y cómo tomarla para adelgazar:

Contiene muy pocas calorías.

Es una bebida con un aporte calórico casi inexistente. Eso por sí solo no nos dice nada, pero está

siendo utilizado por los nutricionistas como sustituto de otro tipo de bebidas con mayor aporte calórico, como por ejemplo: B. Se recomiendan mucho los refrescos u otras bebidas procesadas, como los jugos.

Si estás acostumbrado a este tipo de bebidas y quieres cambiar tus hábitos, puedes sustituir estos refrescos o bebidas hipercalóricas por agua de coco para evitar que los niveles de azúcar en la sangre se disparen y la grasa corporal aumente.

Agua de coco / Foto de elif tekkaya en Pexels

acelera el metabolismo

Acelerar tu metabolismo es un proceso muy beneficioso para favorecer la pérdida de peso y el agua de coco puede ayudarte gracias a sus principios activos. Proceso que se amplifica cuando combinas su acción con la del limón, multiplicando la quema de grasa en las zonas con más tejido adiposo.

Además, al contener una elevada cantidad de minerales y vitaminas como el zinc, el potasio o el magnesio, sus propiedades desintoxicantes se potencian aún más, convirtiéndose en la bebida perfecta para eliminar del organismo las toxinas que dificultan el proceso de adelgazamiento.

Alto poder humectante

Es una bebida muy solicitada entre los deportistas por sus altos niveles de electrolitos y minerales, nutrientes que se pierden significativamente durante cualquier actividad física, favoreciendo así la capacidad de recuperación del organismo.

efecto diurético

Gracias a su alto contenido en minerales como el potasio y el magnesio, el agua de coco también es muy útil para eliminar el exceso de retención de líquidos y favorecer su eliminación. De esta manera, la hinchazón se reduce significativamente y el peso corporal se reduce.

Además, también tiene un efecto saciante que te permite combatir la ansiedad que te provoca comer alimentos poco saludables y con alto contenido calórico entre horas.

Agua de coco / Foto de Arnie Watkins en Pexels

Cómo beber agua de coco para adelgazar

Lo mejor es consumir agua de coco con el estómago vacío, ya que es el mejor momento para absorber todos sus nutrientes. Pero en realidad es una bebida que se puede consumir en cualquier momento del día como sustituto de otras bebidas menos saludables.

Eso sí, los expertos aconsejan no superar los cinco vasos de agua de coco al día, ya que esto podría acarrear problemas gastrointestinales. Si sigues teniendo sed a lo largo del día, recuerda beber agua e incluso probar una infusión adelgazante.

Fecha de creación

abril 2023