



Alimentos que ayudan a adelgazar y deshacerte de la grasa localizada

Descripción



La dieta es un factor fundamental en la pérdida de grasa. Una dieta hipocalórica favorece enormemente la pérdida de peso deseada, ya que obliga al organismo a compensar este déficit con las reservas existentes, quema grasas y por tanto ayuda a adelgazar.

Hay una serie de alimentos que tienen un efecto beneficioso sobre este proceso. Con propiedades como el carácter diurético, la alta presencia de calcio o el efecto saciante, estos complementos en tu dieta son los mejores aliados a la hora de perder grasa localizada.

Aunque todavía no hay ninguno [Prueba científica](#) quienes certifican que es posible deshacerse de la grasa localizada en un área específica del cuerpo, esta tarea no es una misión imposible. Si trabajas el cuerpo en su conjunto con ejercicio físico, hábitos saludables y por supuesto una buena alimentación, conseguirás que el Michelin que ahora nos agobia pronto sea un problema del pasado.

¿Cuáles son los beneficios de la sandía, el melón y el pepino?

Las frutas y verduras juegan un papel fundamental en esta dieta. Entre ellos destacan los cítricos, que son ricos en vitamina C y otras frutas como la sandía o el melón, que ayudan a reducir la hinchazón y favorecen la retención de líquidos.

Otros alimentos importantes para agregar a una dieta de desintoxicación incluyen espárragos o pepinos. Son diuréticos naturales y ricos en fibra, lo que los convierte en la opción ideal para un aperitivo o merienda gracias a su efecto saciante.

Rodajas de pepino/UNSPLASH

Los alimentos que mejor metabolizan las grasas

Los productos lácteos desnatados como el yogur o la leche son ricos en calcio, que favorece el metabolismo de las grasas, y son perfectamente compatibles con nuestro objetivo. Algunos nutricionistas recomiendan acompañarlos con un puñado de frutos rojos para potenciar sus efectos y disfrutar de un snack que desmiente que hacer dieta es aburrido.

Las harinas ultraprocesadas y refinadas deben desaparecer si queremos alcanzar nuestro objetivo, pero eso no significa que tengamos que sacrificar el sabor para lograrlo. Un gran sustituto del azúcar es la canela, que no solo aporta un toque especial a nuestros cafés, infusiones y snacks, sino que también favorece la eliminación de la grasa abdominal.

Además, y por extraño que parezca, el chocolate también puede ser un gran aliado siempre que supere el 85%, ya que ayuda a quemar la grasa del vientre y a hacer felices a quienes no pueden vivir sin el postre.

Aprovecha todas sus propiedades

Los frutos secos como las nueces o las almendras se convertirán en tus mejores aliados: aportan energía, regulan las hormonas del estrés que más inciden en el aumento de peso, son ricos en omega 3 y además sacian. No obstante, se recomienda no abusar de ella: un consumo moderado, unas cinco al día, es más que suficiente para disfrutar de todos sus beneficios.

A este grupo se suman las legumbres como las lentejas, que son ricas en vitaminas B12 y B3, que convierten la grasa en energía y ayudan así a quemar grasas. Eso sí, los guisos de legumbres deben evitar las carnes rojas y grasas como el chorizo, que solo complican el proceso.

chocolate negro/UNSPLASH

Infusiones para quemar grasa mientras duermes

La lista se completa con otras opciones, como las infusiones, que no solo tienen un valor calórico insignificante, sino que además cuentan con una infinidad de propiedades beneficiosas para el organismo y, por supuesto, para este tipo de nutrición.

Las infusiones de jengibre, manzanilla o té verde son algunas de las opciones que nos ofrecen: no

solo ayudarán a reducir las bolsas o a quemar grasa, sino que se convierten en la opción perfecta para las noches en las que empieza el resfriado y al final del resfriado. Los cuerpos nos piden que nos sentemos y disfrutemos de algo que nos reconforte, como una buena taza de té.

Video.

3 trucos para evitar la tentación durante una dieta /

LUCA LÓPEZ

La acumulación de grasa no deseada puede ser un problema que, si bien requiere esfuerzo, tiene fácil solución. Incluso si cada cuerpo funciona de manera diferente, quién se ha enfrentado a esta situación más o menos antes.

Un entrenamiento integral que nos mantenga en forma, ejercicios que se centren en las áreas problemáticas que ayuden a tonificarlas y definir las, y por supuesto una dieta rica en todos los alimentos mencionados hará más fácil esta tarea y lo más importante nos mantendrá en forma. Mantenerse en forma es saludable. estilo de vida que mejora en gran medida nuestra salud y calidad de vida.

Fecha de creación

abril 2023