



## BATIDO AVENA PARA ADELGAZAR | La bebida natural con la que adelgazarás hasta 5 kilos en una semana

### Descripción

A pocos meses del verano, muchas personas deciden operarse el bikini, dejando atrás algunas licencias que se volvieron más comunes de lo habitual en relación a nuestra alimentación. Los gimnasios se están llenando de gente y empezamos a recurrir a las famosas “dietas milagrosas” que prometen ayudarnos a adelgazar en un tiempo récord.

Lo primero que debes tener claro es que los milagros no existen. Si quieres perder peso, debes seguir un estilo de vida saludable y hacer ejercicio, pero puedes recurrir a ciertos alimentos que te ayudarán a lograr tus objetivos más rápido.



## La forma japonesa de vivir más y estar siempre delgada: te sorprenderán los resultados

La avena se considera el superalimento perfecto para perder peso de forma saludable. Tiene un alto contenido en fibra y ayuda a depurar el organismo y regular el tránsito intestinal. Puedes consumirlo de muchas formas, pero hay una de ellas especialmente recomendada para adelgazar rápido.



## Dieta del huevo cocido: ¿realmente funciona?

Con esta receta para preparar un delicioso batido de avena y manzana podrás perder hasta 5 kilos en una semana de forma saludable y sin pasar hambre.



**Estos alimentos tienen más calcio que la leche y el yogur, pero no lo sabías**

**Batido de Avena para Adelgazar: Ingredientes**

- 30 gramos de avena
- 1 manzana
- Medio limón o lima
- 1 cucharadita de canela
- agua al gusto



**Los secretos de la dieta alcalina, la favorita de los famosos**

**Batido De Avena Para Adelgazar: Preparación**

- Poner los copos de avena, la manzana, el jugo de medio limón y la canela en un vaso mezclador y agregar agua al gusto.
- Mezclar todo muy bien y si queda muy espeso agregar más agua hasta obtener el espesor deseado.
- Opcional: Puedes agregar más canela para decorar.



## **El único postre que recomiendan los nutricionistas, incluso si estás a dieta**

Si quieres reducir las calorías de la avena, puedes remojarla la noche anterior.

PERDER PESO | Descubre el batido de avena y manzana que promete resultados sorprendentes antes del verano INFORMACIÓN

## Beneficios del batido de avena y manzana

1. Gracias a su alto contenido en fibra, te ayuda a sentirte lleno.
2. Contiene Lima/Limón, lo que lo hace más depurativo y beneficioso para la pérdida de peso.
3. Toma manzana, una fruta muy buena para adelgazar que además te aporta dulzura gracias a sus azúcares naturales.



**Adelgazar sin esfuerzo es posible si cenas esto tres veces por semana**

Lo mejor es tomar este batido en el desayuno ya que te da mucha energía y además te mantiene lleno durante toda la mañana, haciendo que no comas nada o casi nada por la mañana e incluso te quite el apetito a la hora de comer.

**Fecha de creación**

abril 2023