



bienestar: Los beneficios del batido verde que toman las celebrities y cómo prepararlo

## Descripción



Las celebrities de todo el mundo tienen una cosa en común: todas comparten su pasión por el batido verde. Aunque su color no es especialmente atractivo a priori, esta bebida tiene tantos beneficios que una vez que los conozcas nunca querrás prescindir de este aporte a la salud que una simple bebida aporta a tu organismo.

Los ingredientes principales de estas bebidas y sus beneficios para la salud son el apio y el perejil. La propiedad que los destaca y los convierte en la opción perfecta para esta receta es que son diuréticos y ayudan a eliminar toxinas. Además, son perfectos para combatir la retención de líquidos, lo que ayuda a perder volumen y peso.

Gracias a estas propiedades, el consumo habitual de este batido ayuda a prevenir y combatir la piel de naranja, que se produce cuando la grasa y el agua se acumulan en el organismo creando este efecto arrugado en la piel. Dado que el principal atractivo de este batido es su poder diurético, se

convierte en el aliado perfecto en la lucha contra la temida celulitis.

## Beneficios del batido verde

Su poder anticelulítico y la gran ayuda que ofrece en dietas encaminadas a adelgazar no son los únicos beneficios que puede ofrecer este batido. Debido a que está hecho de ingredientes naturales de origen vegetal, es una gran fuente de antioxidantes. Los antioxidantes retrasan el envejecimiento celular, fortalecen el sistema inmunológico y hacen que la piel, el cabello y las uñas luzcan más jóvenes y fuertes.

Se distinguen por la gran presencia de minerales en su composición. El magnesio, el hierro o el zinc están muy presentes en estos batidos y ayudan a fortalecer la salud de tus huesos. Además, el consumo regular de estos batidos fortalecerá su sistema inmunológico y prevendrá enfermedades que van desde el resfriado común hasta la diabetes.

## Batido Verde/PEXELS

Como ya hemos comentado, su poder diurético es su gran atractivo. Esto no solo es efectivo para eliminar la retención de líquidos y estimular el sistema digestivo. Ayuda a eliminar toxinas de todo el organismo y también de nuestra sangre, por lo que somete al organismo a un proceso de eliminación de propiedades nocivas que agradecerás a la larga.

Sin embargo, la razón principal por la que se consumen estos batidos es que son un gran aliado en la pérdida de peso. Es cierto que es una forma bastante saludable de comer cuando estamos tratando de perder algunos kilos, pero es importante tener en cuenta que el apoyo dietético no es suficiente. Los batidos verdes deben consumirse como complemento de una dieta equilibrada y de una vida activa y siempre bajo la supervisión de un profesional.

## Ingredientes para preparar tu batido verde

El apio y el perejil son las joyas de la corona de esta receta, pero no son las únicas cosas en esta bebida. Dependiendo de tu objetivo, puedes variar la composición, pero siempre mantén estos dos ingredientes como base. Algunos de los alimentos más habituales en la versión detox de este batido son el pepino, la manzana, la col rizada o las espinacas.

## Batido Verde/PEXELS

Si quieres darle un toque más refrescante, opta por jengibre, limón o menta, aunque también puedes añadir col o manzana a la receta. Aunque se conoce como batido verde y los ingredientes más populares realzan este color, puedes añadirle otro color y matizar el sabor con alimentos como el mango, el coco, los frutos rojos o las peras sin perder sus beneficios.

## Fecha de creación

marzo 2023