



DIETA DE LA SOPA QUEMA GRASA

Descripción

Si buscas una forma natural de adelgazar y deshacerte de la celulitis, el tomate puede convertirse en tu mejor aliado. Esta fruta (sí, el tomate es una fruta y no una verdura como la mayoría de la gente piensa) es muy rica en nutrientes y vitaminas que son muy buenas para nuestro organismo y además es ideal para adelgazar. Hoy te proponemos una sopa de tomate para adelgazar en una semana.



La sopa quemagrasas que se toma en primavera para adelgazar: te sorprenderán los efectos

Si te mantienes constante, en tan solo siete días notarás como pierdes kilos y tu cuerpo se vuelve mucho más liviano. No es recomendable prolongar más esta dieta. Después de eso, es importante que sigas una dieta equilibrada y saludable para no recuperar rápidamente los kilos perdidos. También debe acostumbrarse a hacer ejercicio regularmente. Con estas técnicas de adelgazamiento podrás lograr tu objetivo de eliminar la celulitis y quemar la grasa acumulada.

La sopa de tomate y cebolla es muy diurética, ideal para evitar la retención de líquidos. pixabay

Beneficios de los tomates para adelgazar

El tomate es una fruta muy rica en antioxidantes y ayuda a que nuestro metabolismo funcione más rápido y queme calorías con menos esfuerzo. Además, es muy diurético porque contiene mucha agua y nos ayuda a eliminar toxinas, evitando la retención de líquidos manteniendo el organismo limpio.



La mejor sopa quemagrasas para adelgazar en una semana

Precisamente por facilitar la eliminación de líquidos y toxinas, es perfecto para combatir la celulitis. Por si fuera poco, es muy bajo en calorías. Todas estas razones hacen que perder esos kilos de más sea muy recomendable.

Toma la sopa de tomate durante una semana y pronto te sentirás más ligero. pixabay

Cómo hacer sopa de tomate para adelgazar

Preparar una diurética sopa de tomate para eliminar la celulitis es muy sencillo. Necesitas un kilo de tomates maduros, una cebolla, perejil y agua. Lave todos los ingredientes. Cortar la cebolla en trocitos pequeños y añadir a la cazuela con un poco de aceite.



El batido quemagrasas que te ayuda a perder peso de forma saludable

En otro cazo ponemos agua a hervir y cuando hierva ponemos los tomates que previamente hemos hecho unos cortes con un cuchillo.



Sopa de Apio y Cebolla, el mejor caldo diurético para perder barriga

Déjalos al fuego durante diez minutos. Retíralos del fuego y déjalos enfriar. Es hora de pelarlos. Ahora corta en trozos pequeños sin piel y añade a la olla junto a la cebolla y cubre con agua. Deja que se cocinen durante otros veinte minutos. Luego retira del fuego y pasa todos los ingredientes por la licuadora.



La sopa reductora que te ayudará a limpiar el organismo y perder barriga

El paso final para hacer la sopa de tomate perfecta es colarla para eliminar las semillas y las pieles restantes. Así de fácil es tener lista tu sopa de tomate para acabar con la celulitis. Tómallo tanto en la comida como en la cena durante una semana y pronto notarás que tu cuerpo se vuelve más ligero. Puedes conservarlo en la nevera y consumirlo todos los días. Esta receta para bajar de peso se puede tomar caliente o tibia, o incluso fría si se te antoja más.

Fecha de creación
marzo 2023