



El batido de la felicidad de Karlos Arguiñano: ayuda a perder peso y te hará parecer más joven

## Descripción

Perder peso a través de una dieta requiere disciplina y perseverancia. Un simple descuido puede arruinar meses de esfuerzo. Para reducir el peso, es importante limitar la ingesta de calorías y complementarla con actividad física regular, lo que acelerará los resultados. Además, es necesario mantener una hidratación adecuada (al menos ocho vasos de agua al día) y dormir las horas requeridas.

## Dieta equilibrada y variada para adelgazar

A la hora de hacer dieta, también es importante variar la dieta para no caer en la monotonía. No es suficiente comer los mismos alimentos todos los días (por ejemplo, ensaladas), ya que esto puede causar cansancio y no proporciona los nutrientes necesarios. Hacer dieta no significa renunciar a ciertos alimentos. Es recomendable comer tres raciones de pescado a la semana, una ración de legumbres y carne magra.

Jugos verdes para bajar de peso: Smoothie de piña y perejil [INFORMACIÓN](#)

Las verduras deben estar presentes en todas las comidas, y es necesario comer cinco piezas de fruta al día. Algunas recetas pueden combinar múltiples alimentos de forma sana y apetecible, como por ejemplo: por ejemplo, batidos. Estos pueden ayudarte a perder peso y mantener su salud.

[Batidos de proteínas](#) ¿realmente los necesitas después de tu entrenamiento en el gimnasio?

## Batidos de proteínas: ¿realmente los necesitas después de hacer ejercicio en el gimnasio?

# El batido de la felicidad de Karlos Arguiñano

El reconocido chef Karlos Arguiñano también ha preparado un batido muy nutritivo que aporta energía, minerales, vitaminas y fibra que ayudarán a perder peso, combatir el envejecimiento y evitar comer entre comidas. Sin duda es una bebida muy sana y fácil de tomar en cualquier momento.

BATIDO DE AVENA PARA ADELGAZAR | El batido de 2 ingredientes que te ayudará a perder hasta 5 kilos en una semana [INFORMACIÓN](#)

## Cómo preparar el batido de la felicidad

### Ingredientes del batido adelgazante Arguiñano

Para preparar este batido necesitarás dos kiwis, un plátano, dos manzanas, un limón, una cucharada de miel natural y hojas de menta. Todos ellos son ingredientes ligeros y saludables.

Jugos verdes para bajar de peso: Smoothie de manzana y kiwi [INFORMACIÓN](#)

La manzana aporta fibra y antioxidantes, la vitamina C ayuda a proteger las células del envejecimiento, mejora la función cerebral y reduce el riesgo de enfermedades neurodegenerativas. El kiwi es rico en vitamina C, fibra, vitamina K y potasio, lo que permite un mejor control de la presión arterial y protege el corazón. Los plátanos son ricos en fibra, vitamina C, potasio, antioxidantes y triptófano, que ayudan a controlar el apetito y mejorar el estado de ánimo. La miel tiene propiedades antibacterianas, antiinflamatorias y antimicrobianas, actúa contra la tos y los resfriados y alivia la acidez estomacal.

Carlos Arguinano. ATRESMEDIA – archivo

### La receta del batido de la felicidad

El batido se prepara exprimiendo el limón, pelando y triturando los kiwis, el plátano y las manzanas y añadiéndolos al tarro. Agrega también la miel y el agua y mezcla todo bien con la batidora hasta obtener una consistencia homogénea. El batido debe tomarse por la mañana con el estómago vacío para metabolizar mejor todos los ingredientes.

### Fecha de creación

abril 2023