



El chupito que Victoria Beckham toma cada mañana para sentirse mejor (y que no sirve de nada)

Descripción



Parte de la belleza de Victoria Beckham es genética, por supuesto, pero los cosméticos (y presumiblemente el bisturí) también la ayudan un poco. Sea como sea, está espectacular y no tiene problema en compartir con nosotros todos sus trucos, sus trucos de maquillaje para un efecto bonito y los cosméticos que más le interesan para cuidar su piel.

La diseñadora también es generosa con el bienestar y quiere desvelar su gran secreto para el bienestar cotidiano, que no es otro que beber un chupito de vinagre de manzana en ayunas. “Sé valiente”, nos dijo en sus Stories de Instagram. “Dos cucharadas a primera hora de la mañana con el estómago vacío”, explicó en una foto de la botella de vinagre que usa.

¿Para qué sirve el chupito de vinagre de sidra de manzana?

Asumimos que “Sé valiente” es el camino a seguir, ya que beber vinagre tan pronto como te despiertes podría no ser cómodo. El vinagre de sidra de manzana tiene sus beneficios, eso está claro, ya que se deriva de la fermentación de esta fruta y los vinagres fermentados favorecen la mejora de la microbiótica, pero no es tan maravilloso como afirma exSpice. El ácido acético en este tipo de vinagre es una gran fuente de probióticos, pero no hay estudios que respalden sus beneficios, ya que es posible que no sobrevivan en el ambiente ácido del estómago. Nuestra alegría en una fuente.

MANZANAS/PEXELS

Si bien otros estudios muestran que el vinagre de sidra de manzana ayuda al intestino a absorber mejor los nutrientes y reduce los picos de azúcar en la sangre, no es necesario beberlo con el estómago vacío tan pronto como se despierte; la adición a la ensalada es suficiente.

De hecho, la ingestión con el estómago vacío puede ser dañina ya que puede causar erosión del esmalte dental, reflujo e irritación del sistema digestivo. Y si lo toma en cantidades excesivas, podría ayudar a reducir sus niveles de potasio, lo que podría incluso afectar la función muscular y nerviosa.

Es decir, que estamos dispuestas a seguir todos los trucos de Victoria Beckham en cuanto a maquillaje, cosmética y, sobre todo, moda, pero quizás el mundo de la comida no sea lo suyo. Pero si quieres probarlo... la responsabilidad de tus acciones es tuya.

Fecha de creación

julio 2023