



El zumo verde de Virginia Troconis que acelera el metabolismo y tiene efecto detox

Descripción



Virginia Troconis, esposa de Manuel Díaz El Cordobés, no solo sorprende todos los días con su apariencia, sino que también presume en sus redes de un estilo de vida saludable que valora el deporte y la buena alimentación. El último truco que nos compartió para lucir un vientre plano es su receta de jugo verde, un snack perfecto para cualquier momento del día.

Este jugo verde tiene un cóctel de ingredientes muy saludable pero también es delicioso haciendo de esta bebida algo muy apetecible. Esos ingredientes son apio, jengibre, manzana verde (que a veces sustituye por piña o kiwi) y limón, y como ella misma dice, “me gusta esta combinación porque me sienta muy bien y me funciona como drenante, clorofila y vitaminas”. fuente, aumenta el metabolismo, actúa como un diurético natural, energiza y alcaliniza su cuerpo”.

Virginia Troconis compartió su jugo verde favorito en su Instagram.

Beneficios del Jugo Verde Virginia Troconis

Para empezar, la mezcla de jengibre y limón tiene poderosos efectos para quemar grasa que aceleran el metabolismo. Por su parte, el jengibre es conocido por sus efectos antiinflamatorios, que nos ayudan a aplanar el estómago y potenciar nuestro sistema inmunológico.

Por su parte, el limón es un gran portador de vitamina C, lo que significa que tiene potentes efectos antioxidantes. Esto nos ayuda a combatir los radicales libres, por lo que no solo te ayuda a perder peso (o no recuperarlo), sino que también ayuda a mantener tu piel joven por más tiempo.

El apio también es un ingrediente muy importante ya que contiene clorofila, un nutriente que ayuda a equilibrar los niveles de colesterol, es antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. Además, el apio tiene propiedades depurativas, lo que lo hace ideal para deshacernos de esos kilos de más que hemos ganado durante el verano.

Y por último, la manzana (o la piña o el kiwi) de este jugo verde es el ingrediente que le da al jugo el dulzor que lo convierte en una deliciosa bebida. Estas frutas contienen azúcar natural (sin azúcar añadida) que proporciona la energía que necesitas para pasar el día.

Los jugos verdes son muy beneficiosos para el organismo. /

Foto de Alexander Mills en Pexels.

En definitiva, beber un buen zumo verde te ayudará a acelerar tu metabolismo gracias a su alto contenido en fibra y antioxidantes, lo que contribuye a la pérdida de peso. Pero también tienen un efecto diurético que te ayuda a eliminar las toxinas de tu organismo eliminando los líquidos retenidos.

Pero este tipo de zumo también aporta nutrientes muy interesantes para nuestro organismo, como vitaminas y los minerales calcio, magnesio, hierro y zinc. Todo esto fortalece tu sistema inmunológico, pero no solo eso, regula el pH de la sangre y así reduce el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

Por supuesto, debe tener cuidado ya que los jugos no reemplazan la cantidad de frutas y verduras que debe consumir diariamente, ya que pueden proporcionarle demasiadas calorías cuando los trozos enteros de fruta no lo harían. Y también pueden causar malestar estomacal, especialmente si se preparan con frutas cítricas como el limón o la naranja.

Una excelente manera de agregar a su dieta saludable. Tómelo antes de su programa de ejercicios para aumentar la energía o después para recuperarse del esfuerzo. Tenemos que agradecer a Virginia Troconis.

Fecha de creación

abril 2023