



Infusión de tomillo y limón para adelgazar con efecto saciante

Descripción



Cuando estás pensando en perder peso, los milagros no existen (en ninguna otra área). El hecho es que para ello es necesario combinar una dieta equilibrada con ejercicio regular. Sin embargo, si ya lo estás haciendo, puedes mejorar estos resultados consumiendo té o infusiones que potenciarán tu metabolismo y te ayudarán a quemar grasa más rápido.

Además de quemar grasas, estas bebidas pueden ayudar a eliminar líquidos retenidos en el organismo. Además tienen un efecto saciante, por lo que no hace falta picar entre horas. Hay muchas infusiones en el mercado y cada una de ellas te ayudará con unos objetivos concretos, pero hoy te vamos a hablar de la infusión de tomillo limón.

Beneficios de la Infusión de Tomillo y Limón

propiedades antioxidantes

La vitamina C del limón tiene poderosas propiedades antioxidantes que pueden ayudarte a combatir los efectos dañinos de los radicales libres, que son la principal causa del envejecimiento en el cuerpo. Por ello, esta infusión te ayudará a mejorar tu salud en general y el estado de tu piel en particular.

bebida digestiva

Tanto el tomillo como el limón tienen propiedades digestivas que favorecen la absorción de los

alimentos en el organismo, evitando digestiones pesadas y problemas como gases, hinchazón o estreñimiento. Esto afectará directamente a tu silueta ya que notarás que tu barriga se adelgaza y aplana.

infusión muy nutritiva

El limón es una buena fuente de vitamina C, pero también contiene vitamina A y mucha fibra y otros minerales como calcio, magnesio y potasio. Todos estos nutrientes son muy beneficiosos para el organismo no solo para ayudarte a perder peso sino también para mejorar tu salud.

Infusión de tomillo y limón para adelgazar. /

Imagen de 8photo en Freepik.

habilidad expectorante

El tomillo tiene un gran efecto expectorante, por lo que es especialmente útil en el tratamiento de enfermedades respiratorias como laringitis, gripe o asma. Por ello es muy beneficiosa durante procesos gripales o catarrales, o incluso en primavera cuando aparecen los síntomas alérgicos.

un gran diurético

El tomillo es un poderoso diurético que no solo lo ayuda a eliminar líquidos y limpiar el cuerpo, sino que también lo ayuda a sentirse menos hinchado al eliminar la hinchazón, lo que le brinda un estómago más plano por la ingestión. La planta más conocida con este efecto es la cola de caballo, pero el tomillo también tiene el mismo efecto.

efecto saciante

Tomar una infusión de tomillo y limón suprime la sensación de apetito, por lo que evitas comer entre comidas. A menudo, el hambre insaciable que sentimos entre comidas no es real, por lo que el cuerpo generalmente nos pide alimentos poco saludables que conducen al aumento de peso.

Cómo preparar una infusión de tomillo y limón para adelgazar

Para preparar una infusión de tomillo y limón lo único que tienes que hacer es poner agua en un cazo y añadir una cucharadita de esta planta una vez empiece a hervir. Luego déjelo reposar a fuego lento durante otros 10 a 15 minutos y déjelo enfriar durante la misma cantidad de tiempo una vez que lo retire del fuego.

Luego agregue un poco de jugo de limón y disfrute caliente o frío. Beber una taza o dos al día es ideal. Puedes optar por beberlo antes de las comidas para beneficiarte de sus efectos saciantes o después de las comidas para beneficiarte de sus propiedades digestivas.

Fecha de creación

mayo 2023