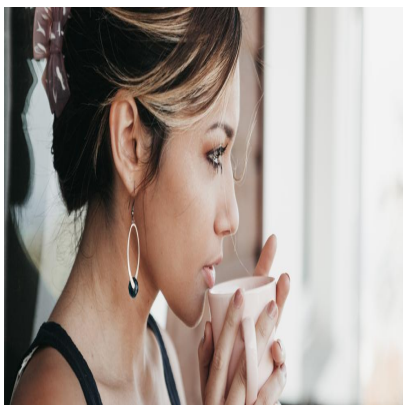




INFUSIÓN PARA depurar: El té de guaraná ayuda a adelgazar

Descripción



A veces, la sabiduría popular dañina dice que la mejor manera de perder peso es no comer. Y en parte tiene razón, si dejas de comer, claro que adelgazaras, pero eso no solo es malo para la salud, es “pan para hoy y hambre para mañana”, o mejor dicho nunca. ¿Qué queremos decir? Que cuando vuelvas a comer (porque claro que lo harás), ganes tanto peso como perdiste y más por efecto rebote. Sin mencionar el daño que le harías a tu cuerpo.

En cuanto a la alimentación, la mejor forma de adelgazar es aprender a comer bien, eligiendo platos saciantes que nos aporten los nutrientes que necesitamos para no tener que recurrir a los picoteos. Alimentos ricos en fibra, proteínas y grasas saludables, y evita el azúcar siempre que puedas (aunque un pequeño capricho de vez en cuando nunca viene mal).

Si ya tiene esta parte bajo control, puede ayudarse con los IV que estimulan el metabolismo para mejorar los resultados. Uno que puedes tomar es el té de guaraná de Brasil, una bebida que contiene cuatro veces más cafeína que el café pero se libera lentamente, por lo que sus efectos duran más y se queman más calorías todo el tiempo.

Propiedades adelgazantes del té de guaraná

El guaraná es una de las plantas más efectivas para adelgazar gracias a su alta concentración de cafeína. Pero no te preocupes, es una cafeína menos dañina que la que se encuentra en el café por ejemplo, ya que se libera gradualmente gracias a otros componentes de esta planta como el tanino, el

almidón y la albúmina, convirtiéndola en un quemagrasas sin dañar el organismo.

Estas son las propiedades del guaraná para adelgazar:

Acelera el metabolismo y ayuda a quemar grasa

El alto contenido en cafeína le otorga la capacidad de estimular los sistemas nervioso y cardíaco, así como el metabolismo, haciendo que este último sea más rápido y quemando la grasa corporal en mucho menos tiempo. Por eso es una infusión perfecta que ayuda a reducir la barriga y los depósitos de grasa en la zona abdominal, dejándote un vientre más plano.

La mujer se sienta en un sofá y bebe una taza de té. / Foto de @rw.studios en Unsplash.

Mejora la digestión

La estimulación metabólica que brinda el guaraná cuando se consume también tiene un efecto positivo en el proceso digestivo y mejora la absorción de los alimentos. Como resultado, las grasas se pueden utilizar mejor por un lado y se pueden absorber menos calorías por el otro.

Mas energia

También es bueno para bajar de peso ya que ayuda a liberar adrenalina, lo que te permite quemar más calorías incluso cuando estás descansando, pero también te permite estar más activo y tener más energía en diversas actividades físicas como el ejercicio. B. nuestras rutinas de ejercicio.

poder saciante

Otra de sus propiedades más beneficiosas es su efecto saciante, que reduce el apetito, evitando así picar entre comidas. Su consumo disminuye las ganas de comer y reduce el miedo a comer, permitiendo ingerir una menor cantidad de alimento cuando no se requiere.

Elimina líquidos y toxinas

El guaraná es diurético y aumenta la diuresis del organismo, por lo que es ideal para prevenir y tratar la retención de líquidos y eliminar todas las toxinas nocivas para el organismo que acaban acumulándose y creando depósitos de grasa más grandes y difíciles de eliminar.

¿Cómo se prepara una infusión de guaraná de Brasil?

Preparar una infusión de guaraná es muy sencillo. Solo tienes que hervir agua y añadir una cucharada de guaraná en polvo a una infusión (también puedes elegir un sobre ya preparado, pero la planta natural siempre será más efectiva). Cuando el agua hierva, déjala reposar durante cinco minutos y disfruta cuando quieras.

Fecha de creación

mayo 2023