



La bebida de moda para bajar la barriga: solo tiene 3 ingredientes

Descripción

El verano ya está aquí y todos queremos cuidarnos para lucir bien en la playa. Además del ejercicio y una dieta equilibrada, es especialmente importante beber suficientes líquidos. Tanto es así que beber agua es uno de los principales requisitos para adelgazar y que en cualquier época del año

Todo para adelgazar rápido mientras te diviertes. Y recuerda: si quieres empezar una dieta, lo mejor es visitar a un especialista y, en base a su trabajo, ajustar una dieta individual. Nadie puede ayudarte a sentirte completamente cómodo con tu cuerpo y alcanzar los niveles más saludables como un buen nutricionista.



Dieta de la piña para adelgazar: claves y beneficios

Las bebidas hidratan y no engordan

Hay varios jugos que pueden ayudarte a mantenerte hidratado más allá de beber “agua normal”. Nos referimos a diferentes opciones sin grasas, igualmente refrescantes. Debes saber que aquí no nos referimos a los refrescos, ya que estas opciones no son la mejor solución para reducir la hinchazón abdominal.

Bebidas como “jugo detox” te ayudarán a quemar grasa y reducir la hinchazón abdominal. Y esto es posible porque este tipo de bebidas también tienen un efecto desintoxicante. La clave de este tipo de bebida hidratante está en la mezcla de tres ingredientes:

1. Agua
2. limón

3. Jengibre

Debes saber que el limón es uno de los remedios naturales más conocidos para favorecer la pérdida de peso en tu organismo.

¿Por qué es tan importante el limón para bajar de peso?

Es una fruta rica en vitamina C. Por ello, el agua con limón es una bebida antioxidante muy eficaz para depurar ciertos excesos de tu organismo. Pero también combate la retención de líquidos y te ayuda a desintoxicar el organismo. Por lo tanto, en última instancia, se reduce la hinchazón del abdomen.

infusión de jengibre.

La clave del jengibre, un superalimento ideal para adelgazar

El jengibre es el tercer alimento de este rico jugo, junto con el limón y el agua. ¿La razón? Mejora las funciones digestivas y además tiene un buen efecto termogénico para reactivar el metabolismo. Por lo tanto, este jugo se convierte en un té y un perfecto quemagrasas.

Combinando las propiedades de ambos ingredientes, que son perfectos para desintoxicar el organismo, se crea una bebida refrescante y a la vez muy sabrosa. Te mostramos cómo prepararlo.

La receta de la bebida depurativa y adelgazante más sabrosa: ¡prueba este zumo!

1. Mezcla los ingredientes
2. Para una persona se recomienda un vaso de agua, medio limón exprimido y dos centímetros de raíz de jengibre.
3. Añadir el jengibre rallado.
4. Extra: si lo desea, agregue un poco de hielo y una rodaja de limón, y evite usar edulcorantes como la miel, la sacarina o el azúcar.

Fecha de creación

junio 2023