



## La cena ligera que recomiendan los nutricionistas para perder peso

### Descripción

Es una ley no escrita. Cuando pienses en una dieta para perder peso, recuerda siempre que la cena debe ser ligera. Es una recomendación de los nutricionistas que no solo tiene como objetivo ayudarte a perder esos kilos de más, sino también ayudarte a dormir mejor. La clave para perder peso es que la última comida del día no contenga exceso de grasa ni azúcar.

Los batidos de verduras cumplen los requisitos y además tienen un efecto saciante y diurético. Cambiar tu cena por un batido de verduras te brinda otros beneficios. El primero de ellos es evitar comer alimentos ultraprocesados ??al final del día.

De hecho, es una de las peores decisiones que puedes tomar. Comer alimentos con calorías adicionales al final del día cuando te vas a dormir puede interrumpir tu sueño e incluso causar pesadillas, lo que impacta negativamente en tu objetivo de perder peso y barriga.



## **Dieta de la patata: cómo hacerla y cuáles son sus ventajas**

Para preparar este batido solo tienes que elegir una base (normalmente agua o leche) y añadir una verdura de la que deberás añadir una cantidad entre 100 y 200 gramos como por ejemplo: B. Col, lechuga, perejil, col, pepino, col o acelga y una fruta. Lo bueno es que puedes combinar fácilmente todos estos.



## Tres cenas ligeras para adelgazar y dormir profundamente

### batido de cítricos

Pomelo, manzana y kale o col rizada. Estos son los ingredientes principales de este batido con alto poder antioxidante y saciante. Estos son los ingredientes: el zumo de un pomelo, una manzana, dos puñados de col rizada, un trozo de jengibre (al gusto), unas hojas de menta y un vaso alto de agua. En cuanto a la preparación, es muy sencilla: lavar la fruta, pelar la manzana y mezclar todo en el vaso de la batidora.

Dietas | Un batido de cítricos es una gran opción para la cena. freepik

### Batido Antioxidante

piña, espinaca y apio. Son las estrellas de este batido lleno de vitaminas y antioxidantes. Es una opción saludable y saciante que además tiene componentes antiinflamatorios.



## **Pierde peso rápida y fácilmente con este batido para cenar que quema calorías**

Los ingredientes son: una ramita de apio, dos puñados de espinacas, una ramita de perejil, dos rodajas de piña y un vaso grande de agua. En cuanto a la preparación, de nuevo todo lo que tienes que hacer es poner todos los elementos en una licuadora y listo.



## **Cómo deshacerse de la grasa del vientre dependiendo de su tipo de vientre**

Por supuesto, a la ingesta de estas dos bebidas hay que sumar una dieta equilibrada rica en frutas y verduras y ejercicio físico. Incluso si incluyes compuestos de algunas plantas medicinales en tu dieta, te ayudarán a perder peso.



## **Descubre el superalimento que te llena y te ayuda a perder peso de forma rápida y saludable**

Por la noche también puedes tomar una infusión depurativa como el té de Boldo, ideal para prevenir la retención de líquidos. O date un gusto y come esta pizza ligera a base de coliflor para la cena.

### **Fecha de creación**

marzo 2023