



la infusión que en solo 7 días te ayuda a perder algo de peso y dormir mejor

Descripción

El boldo (*peomus boldus*) es una planta con numerosas propiedades medicinales, entre las que destaca su poder depurativo del hígado. También es muy diurético y ayuda a prevenir la retención de líquidos. Las hojas se consumen más comúnmente como infusión. Hoy te vamos a contar todos los detalles sobre la infusión de Boldo para adelgazar.



El truco del café para adelgazar: ¿mito o realidad?

Propiedades del boldo para adelgazar

El boldo es una hierba muy recomendada en las dietas de adelgazamiento por sus propiedades adelgazantes. Es diurético, laxante, desintoxicante y quemagrasas, por lo que cumple todos los requisitos para convertirse en una de las infusiones más recurrentes en tu plan para perder esos kilos de más.

El boldo es una planta muy utilizada para adelgazar pixabay

Además, el té de boldo también se utiliza para combatir el insomnio. Esta planta contiene aceites esenciales que calman el sistema nervioso. Por ello, tomar una tisana de Boldo también es perfecto para calmar la ansiedad y el estrés.



Diente de león, la infusión perfecta para devolverle la “normalidad” a tu estómago

¿Cómo se toma el té de boldo para adelgazar?

Preparar la infusión de Boldo para adelgazar es muy sencillo. Poner a hervir un vaso de agua en un cazo y cuando haya alcanzado el punto de ebullición, retirar del fuego y añadir una cucharada de hojas secas de boldo. Tape la olla y déjela reposar durante 10 minutos. Pasado este tiempo, cuela la infusión y deja que se enfríe un poco. Antes de tomar, se puede añadir el jugo de medio limón.

La infusión de cola de caballo es ideal para bajar el abdomen píxel

¿Cuántas veces al día hay que tomar Boldo para adelgazar?

Si de verdad quieres hacer una cura intensiva con esta infusión, lo mejor es beber 2 tazas durante cinco días. Tómelo con el estómago vacío y antes de las comidas. No se recomienda exceder esta cantidad ni extender la ingesta por días adicionales.



La mejor infusión para perder barriga de forma natural y sin efecto rebote

Contraindicaciones del té de boldo

La infusión de boldo está contraindicada en mujeres embarazadas y niños menores de 12 años. Tampoco se recomienda para personas con problemas de hígado, riñón o intestino irritable.



Té de rosas, la mejor infusión para beber por la noche y adelgazar mientras duermes

Otras infusiones adelgazantes

Si te ha gustado la infusión adelgazante de Boldo, seguro que te interesan otras bebidas adelgazantes. Hay uno para cada gusto. Desde los más conocidos, como el té verde o el té rojo, hasta otros mucho menos habituales, como la infusión de piña o el té de pimienta negra.

La infusión de Senna es un excelente laxante y ayuda a perder peso. [pixabay](#)

Sea cual sea la infusión que elijas para adelgazar, es importante que la combines con una dieta sana y equilibrada. También es muy importante hacer ejercicio regularmente y adoptar ciertos hábitos de vida saludables como: B. Subir escaleras o caminar al trabajo.

El té de hinojo es una infusión ideal para perder barriga [píxel](#)

Solo la combinación de todos estos factores te permitirá olvidarte de los kilos de más para siempre.

Fecha de creación

mayo 2023