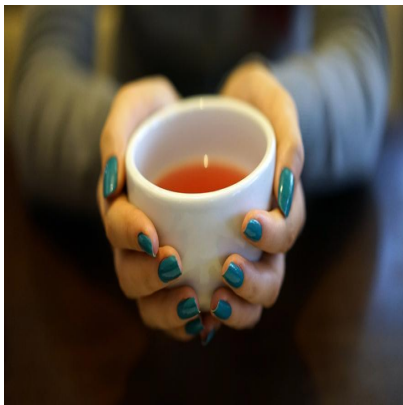


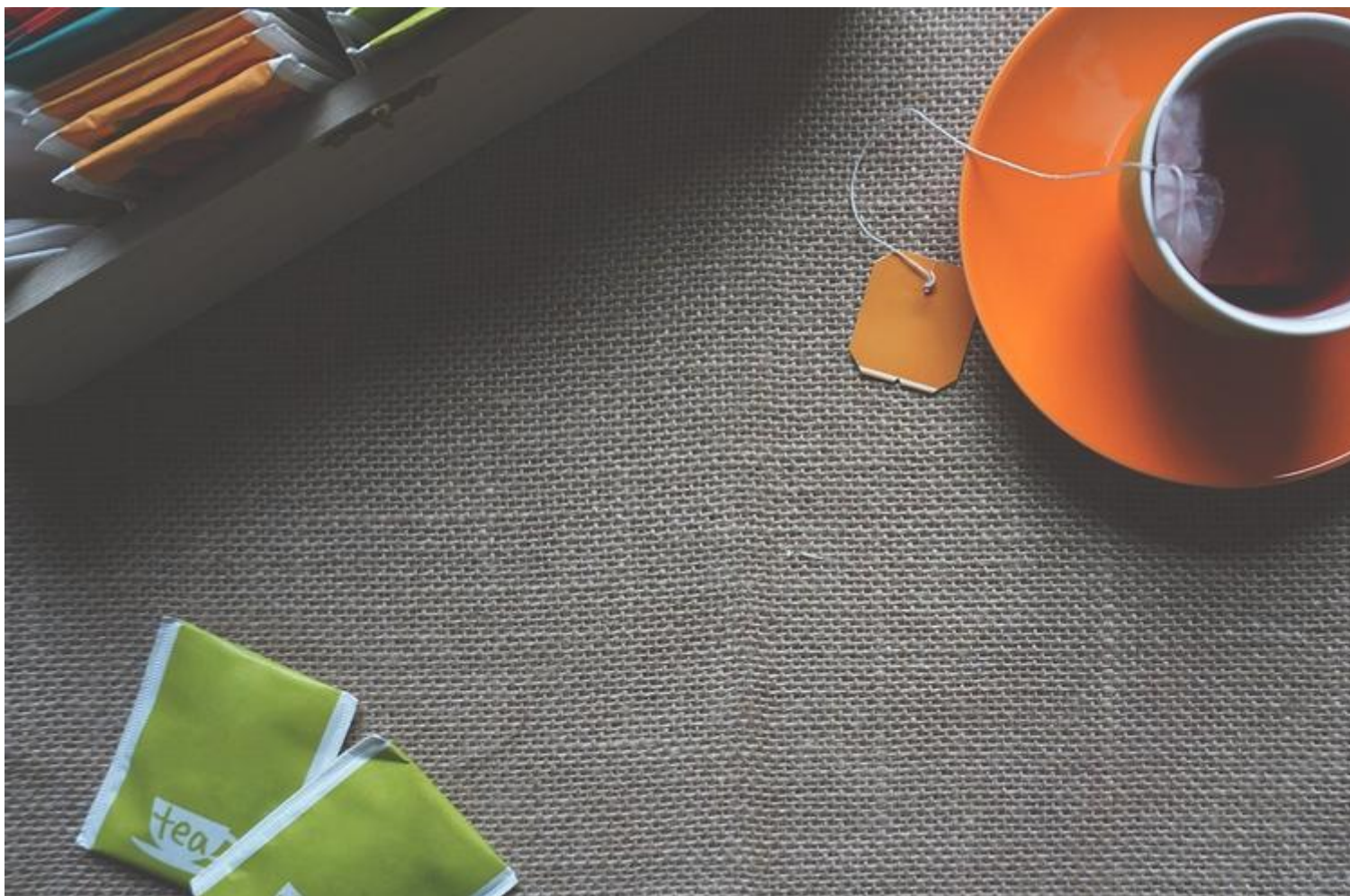


La infusión que puedes comprar en cualquier supermercado y que sí te ayuda a adelgazar de verdad

Descripción

Con el verano a la vuelta de la esquina, muchos ya han comenzado la cirugía de bikini para perder algunos kilos de días de playa. Una dieta equilibrada y ejercicio físico son los mejores trucos para conseguirlo. Sin embargo, también hay ciertos complementos que pueden facilitarle un poco las cosas. Uno de los más habituales son las infusiones para adelgazar.

En ocasiones los téis recomendados para adelgazar son difíciles de encontrar en las tiendas y hay que acudir a instituciones especializadas para conseguirlos. Sin embargo, hoy os vamos a hablar de una infusión que podéis encontrar en cualquier supermercado que os ayudará a adelgazar. Se trata del té verde.



¿Qué pasa si bebes una taza de té verde todos los días?

Los beneficios del té verde para el cuerpo

El té verde es una infusión popular que se ha utilizado durante siglos por sus beneficios para la salud. Puedes comprarlo en casi todos los supermercados y puede ayudarte a perder peso. Sin embargo, es importante aclarar que el té verde no es una solución mágica para adelgazar, pero combinado con una dieta ligera y saludable y ejercicio físico, te ayudará a adelgazar.

La infusión de té verde te ayuda a eliminar líquidos y conseguir un vientre más plano pixabay

El té verde contiene compuestos bioactivos como catequinas y cafeína que pueden ayudar a perder peso. Las catequinas, en particular, son un tipo de antioxidante que se cree ayuda a aumentar la termogénesis (producción de calor en el cuerpo) y la oxidación de grasas. La cafeína también puede aumentar la energía y ayudar a quemar más calorías durante el día.

La infusión perfecta para reducir la cintura. pixabay

Algunos estudios han demostrado que consumir té verde puede tener un efecto sobre la pérdida de

peso y la reducción de la grasa corporal.



La infusión quemagrasas que ayuda a la pérdida de peso natural

¿Cuántas tazas de té verde puedes beber al día?

Para maximizar los beneficios del té verde, puedes beber 2 o 3 tazas de este brebaje al día. Procura tomarlos por la mañana para evitar posibles problemas de sueño si los tomas por la noche.



La infusión nocturna perfecta para ayudarte a relajarte y dormir mejor

En este sentido, el té verde puede ser un complemento útil para perder peso, pero no se debe confiar en él como el único método para perder peso.

La infusión de té verde puede ayudar a perder peso. pixabay

Cómo preparar el té verde

Preparar una infusión de té verde en bolsitas es muy sencillo. Solo tienes que poner uno de los sobres de esta infusión en una taza de agua caliente, pero sin hervir, y dejar reposar unos minutos. Luego retire la bolsa y el té está listo para beber.

Fecha de creación
abril 2023