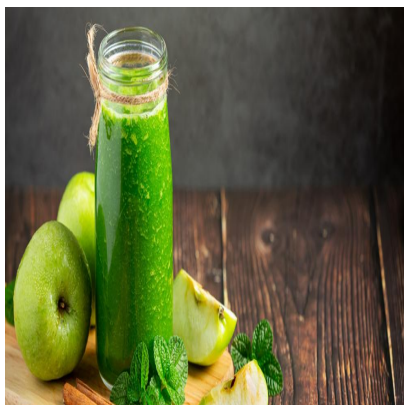




Los mejores zumos verdes para adelgazar y sus beneficios

Descripción



Sí, los jugos verdes están de moda, por eso a las famosas les encantan. Sin embargo, no se trata de una tendencia absurda que no tiene base científica alguna, pero en este caso realmente pueden ayudarte a perder peso. Eso sí, siempre y cuando lo combines con una dieta equilibrada y ejercicio regular. Si bebes un jugo verde y luego se convierte en chocolate, no obtendrás nada.

Los jugos verdes están hechos de vegetales y algunas frutas y por lo tanto aportan al organismo muchas vitaminas. Por supuesto, tampoco conviene abusar de ellos, y los expertos aconsejan tomarlos solo tres veces por semana y en ayunas para potenciar sus propiedades.

Si lo tomas en ayunas, imaginarás que el mejor momento del día para tomarlo es por la mañana con el estómago vacío. De esta manera, nuestro cuerpo puede absorber mejor todos los nutrientes del jugo y sus propiedades adelgazantes. Sin embargo, algunos expertos también recomiendan tomar el jugo verde por la noche y dejarlo actuar mientras duermes para beneficiarte de sus propiedades quemagrasas.

Jugo Verde. /

Imagen de user14908974 en Freepik.

Beneficios de tomar un jugo verde para bajar de peso

Beber un jugo verde tiene muchos beneficios para nuestro organismo. Primero, estimula nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a prevenir enfermedades mientras nos da un impulso de energía. Y por supuesto, nos ayuda a perder peso porque acelera el metabolismo, lo que estimula la quema de grasas.

Además, los zumos verdes aportan mucha fibra a nuestra dieta, por lo que se evitan problemas de estreñimiento vaciando el abdomen. Por otro lado, los jugos verdes tienen un efecto diurético y depurativo, ideal para excretar toxinas que nuestro cuerpo ya no necesita a través de la orina y eliminar la retención de líquidos.

Los mejores zumos verdes para adelgazar

Existen numerosas recetas de jugos verdes que pueden ayudar a perder peso, como el jugo de manzana verde y pepino del que te hablamos hace unos meses. Todo lo que tienes que hacer es elegir una base de verduras de hoja verde como espinacas o lechuga y agregar otros elementos que tengas en el refrigerador como pepino, manzana, kiwi, piña o jengibre.

Aquí tienes tres de las mejores recetas de zumos verdes que, por sus propiedades, pueden ayudarte a adelgazar más rápido si las combinas con una dieta equilibrada y ejercicio. Anótelos y comience su día con uno. Verás como tu cuerpo te lo agradecerá:

Jugo Verde. / Imagen por Freepik.

Zumo de espinacas, ananá, limón y jengibre

Los jugos de espinaca, piña, limón y jengibre son excelentes para desintoxicar nuestro organismo y además son muy sabrosos. Coloca dos puñados de espinacas lavadas, el jugo de un limón, un poco de jengibre molido y un vaso de jugo de piña (natural, es decir, sin azúcar añadida) en la licuadora. Mezcla todo durante 30 segundos y tu batido de limpieza está listo.

Zumo de manzana, pepino y espinacas

Pelar y cortar el pepino. Lava y corta la manzana con piel (para obtener todas las vitaminas) y solo quita el corazón. Finalmente agrega dos puñados de espinacas a la licuadora. Licúa todos los ingredientes durante 40 segundos y bebe rápidamente.

Ensalada, jugo de manzana y brócoli

El jugo de ensalada es particularmente bueno para desinflamar el abdomen. Coloca en la licuadora diez hojas de lechuga bien lavadas y recortadas, una manzana con la piel cortada en trozos medianos y dos trozos de brócoli junto con medio vaso de agua. Agítalo por un minuto y bébelo rápidamente.

Fecha de creación

mayo 2023