



**QUE TÉ ES MEJOR PARA ADELGAZAR|** La deliciosa bebida que debes tomar por la mañana para bajar la barriga

## **Descripción**

Las infusiones para adelgazar están a la orden del día. Consumir una tisana adelgazante es el complemento perfecto para cualquier dieta de adelgazamiento. Las hay de todos los tipos y sabores y algunas, como las que te ofrecemos hoy, son aptas incluso para las personas a las que no les gustan las infusiones. Su sabor dulce hace que sea casi un placer disfrutarlo a media mañana para saciar las ganas de comer algo más alto en calorías, y que además acelerará tu metabolismo y quemará grasas más rápido.



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

Es un té elaborado a base de miel y canela. Sí, estos dos alimentos muy dulces se pueden combinar en una bebida para bajar de peso. Si te parece demasiado dulce, también puedes añadirle unas gotas de limón para darle un toque más agrio. Según la temporada y el gusto, se puede disfrutar frío o caliente. Te contamos más detalles sobre esta infusión para bajar el abdomen.



## **La infusión digestiva que puedes tomar por la noche para adelgazar y dormir mejor**

### **miel para bajar de peso**

Aunque la miel no es un alimento bajo en calorías, sí nos ayuda a adelgazar. También proporciona a nuestro cuerpo importantes nutrientes y vitaminas. Por si fuera poco, es bueno para relajarnos y nos ayuda a conciliar el sueño.

La miel puede ayudarte a perder peso y perder barriga. SHUTTERSTOCK

### **Cómo preparar una infusión para bajar el abdomen**

La preparación de esta infusión para bajar el abdomen y adelgazar es muy sencilla. Necesitarás una cucharada de miel pura, media cucharada de canela en polvo y agua. Cocine todo junto durante cinco minutos y retire del fuego. Deja reposar unos minutos más y ya tienes lista la infusión de miel y canela para reducir pancita. También puede agregar unas gotas de jugo de limón si lo desea.

El té de canela por la noche te ayudará a relajarte y adelgazar pixabay

## **El mejor momento del día para tomar una infusión adelgazante**

El mejor momento del día para tomar una infusión adelgazante depende del tipo de infusión que estés tomando. Si se trata de una infusión con teína, lo mejor es tomarla por la mañana o hasta la tarde, ya que puede dificultar el descanso posterior. Si es un té sin teína, también puedes tomarlo por la noche. Incluso hay algunos como el té de jazmín o el té de rosas que te ayudarán a conciliar el sueño mientras quemas grasa.

La infusión de salvia te ayudará a adelgazar pixabay

En el caso de la infusión de miel y canela para adelgazar, puedes tomar una taza por la mañana y otra por la noche.



## **Té de limón, la mejor infusión para beber en ayunas y adelgazar**

### **El mejor truco para adelgazar.**

Si realmente desea perder peso de manera saludable y no recuperarlo después de algunas semanas, no existe un truco mágico que lo ayude a lograrlo fácilmente. La clave para perder peso es una dieta equilibrada y sana, baja en grasas y calorías. Combinar esta dieta con ejercicio físico es fundamental. Además de estos dos pilares, puedes complementar tu rutina diaria con infusiones adelgazantes como la miel y la canela, que son el complemento perfecto para una figura perfecta.

**Fecha de creación**  
mayo 2023