



Sandra Barneda toma en ayunas jengibre, agua y limón para adelgazar

Descripción



Las infusiones que nos ayudan a adelgazar y acelerar el metabolismo son un buen complemento para definir tu silueta, siempre que las combines con una dieta equilibrada y ejercicio regular. Eso lo tiene claro Sandra Barneda, que se ha convertido en una de las presentadoras estrella de los últimos años gracias en parte a su trabajo al frente de 'La isla de las tentaciones'.

La tele compartió una imagen de un trago que toma a diario para perder los kilos que le molestan. “Mi interés amoroso”, dice Sandra Barneda en su Instagram, compartiendo una foto de su infusión favorita, para la cual solo necesita tres ingredientes: jengibre, agua y limón. Estas son sus características:

Grabación de cuentos de Sandra Barneda / @sandrabarneda

Propiedades de la infusión de jengibre, agua y limón. El favorito de Sandra Barneda

acelera el metabolismo

La raíz de jengibre es uno de los mejores ingredientes para promover la pérdida de peso, en gran parte debido a sus efectos termogénicos. Esto aumenta su metabolismo, lo que lo convierte en un poderoso quemador de grasa, reduce la hinchazón y asegura que queme más calorías mientras descansa.

efecto diurético

El contenido de vitamina C del limón lo convierte en un antioxidante muy poderoso. Esta fruta facilita la eliminación de desechos del cuerpo, combate la retención de líquidos, ayuda a la desintoxicación del cuerpo y ayuda a eliminar la hinchazón abdominal.

Mejora la digestión

La combinación de jengibre y limón es ideal para combatir problemas digestivos como la indigestión, las digestiones lentas y la molesta retención de líquidos. Además, también ayuda a reducir las náuseas (si las hay) y favorece la absorción de nutrientes.

niveles más bajos de colesterol

Gracias a los nutrientes limón y jengibre, esta bebida ayuda a regular los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Por tanto, no solo es buena para perder los kilos de más, sino también una buena infusión para la salud.

Protege la piel

Los extractos de jengibre son una rica fuente de antioxidantes debido a su alto contenido de vitamina C y se combinan con las vitaminas del limón para crear una mezcla que mejora la salud de la piel. Así, consumir estos dos elementos nos ayuda a mantener una piel sana, joven e hidratada.

Sandra Barneda durante la presentación de una nueva edición de La isla de las tentaciones.
/Gtresonline.

desintoxica el hígado

La combinación de jengibre con limón es excelente para mejorar la función hepática en general, ya que el jengibre tiene efectos antioxidantes y reductores de triglicéridos. El hígado es un órgano importante para la absorción de grasas y, por lo tanto, también puede promover la pérdida de peso.

Fortalece el sistema inmunológico

Tanto el limón como el jengibre tienen numerosos componentes que fortalecen el sistema inmunológico. Entre otras cosas, nos ayudan a mantener alejados los resfriados, los problemas respiratorios, la ronquera y las infecciones.

Cómo hacer una infusión de jengibre, agua y limón por Sandra Barneda

La preparación de esta infusión es muy sencilla y solo lleva unos minutos. Lo primero que debes hacer es cortar el jengibre fresco y agregar dos o tres de ellos a una taza de agua hirviendo. Déjalo reposar durante cinco minutos antes de agregar el jugo de un limón.

Si eres de los que prefieren una infusión muy dulce pero no quieren añadir calorías extra a esa infusión, estás de suerte porque la miel va genial con estos ingredientes. Además, este último elemento también puede ayudarte a potenciar el sistema inmunológico.

Puedes tomar esta infusión a cualquier hora del día, aunque obtendrás todos sus beneficios aún mejor si la tomas por la mañana en ayunas. Pero también puedes tomarlo por la noche o incluso entre comidas cuando te apetezca un tentempié.

Fecha de creación

junio 2023