



Té de laurel, jengibre y canela, la bebida que acelera el metabolismo y te ayuda a adelgazar

Descripción



Llevamos un tiempo hablándote de las mejores infusiones que te pueden ayudar a adelgazar (como este café té verde de Mercadona), pero no nos cansamos de decirte que los milagros no existen y que si los usas no combinan una dieta equilibrada, ligeramente hipocalórica y la práctica habitual de deporte, no lograrás tu objetivo.

Pero toda la ayuda es poca y eso no significa que debas perderte los beneficios de una buena infusión adelgazante. Por eso hoy te contamos lo que puede hacer por ti el té de laurel, canela y jengibre, un remedio muy efectivo y fácil de hacer que te puede ayudar a reducir tallas más fácilmente.

Ya te hemos dicho en otras ocasiones que tanto el jengibre como la canela son ingredientes que aceleran el metabolismo, lo que ayuda a quemar grasas más rápido, pero cuando lo combinas con las propiedades de la hoja de laurel, la infusión se convierte en un cóctel adelgazante.

Beneficios del jengibre para bajar de peso

Gracias a sus efectos diuréticos y termogénicos (acelerador metabólico), el jengibre también favorece la eliminación del exceso de líquidos en el organismo, lo que ayuda a eliminar toxinas y otros productos de desecho nocivos para el organismo. Pero también contribuye a la quema de grasa corporal, ayudando así a la pérdida de peso.

Pero eso no es todo, ya que posee poderosos efectos antioxidantes que ayudan a mejorar el aspecto de tu piel combatiendo los radicales libres, además de proteger y mejorar las funciones hepática y estomacal, ayudando a la digestión y combatiendo los gases intestinales.

La infusión de jengibre, laurel y canela que ayuda a perder peso. /

Foto de Copa de Pareja en Pexels.

Beneficios del laurel para bajar de peso

Las hojas de laurel son ricas en vitaminas y minerales. Además, tiene un fuerte efecto diurético, antiinflamatorio y digestivo. Por esta razón, son ideales para prevenir la hinchazón y el malestar estomacal, lo que hace que el estómago se sienta más plano, además de regular los niveles de azúcar en la sangre.

La razón por la cual la hoja de laurel es excelente para perder peso es porque ayuda a eliminar los líquidos del cuerpo, ya que actúa como un diurético natural. Sus propiedades activan nuestro organismo eliminando toxinas a través de la orina y además reducen la presencia de líquidos retenidos que son los causantes de la hinchazón abdominal, la celulitis o los kilos de más.

Beneficios de la canela para bajar de peso

La canela ayuda a mejorar el tránsito intestinal además de equilibrar los niveles de azúcar en sangre. Esta especia se encarga de reducir la grasa corporal acumulada mientras duermes gracias a su capacidad para mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre y evitar que se disparen y acumulen más grasa en el organismo.

Pero no solo eso, porque la canela te ayuda a perder peso porque reduce el hambre por lo que evitas comer entre horas, estimula la digestión, reduce la inflamación en el abdomen y baja los niveles de colesterol malo en la sangre.

Cómo preparar infusión de jengibre, laurel y canela para adelgazar

Ingredientes

Preparación

1.-

Lava bien el jengibre y córtalo en rodajas muy finas. También se puede rallar.

2.-

Coloque el agua, el jengibre, la rama de canela y la hoja de laurel en una cacerola a fuego lento durante 20 minutos.

3.-

Si quieres una infusión o té más fuerte, déjalo al fuego más tiempo.

4.-

Colar y servir.

Fecha de creación

abril 2023