



TÉ JAPONÉS PARA ADELGAZAR | El té oolong: la bebida milagrosa de Japón para perder peso sin esfuerzo

Descripción

Cada vez más occidentales recurren a Japón en busca de formas saludables y efectivas de perder peso. En esta ocasión queremos hablarte de un truco que conquistó a los japoneses y ganó popularidad en todo el mundo: el té japonés para adelgazar. Según un estudio reciente, este té de hierbas no solo ayuda a quemar grasa, ¡sino también durante el sueño!



El truco japonés de estar siempre flaco

Investigadores de la renombrada Universidad de Tsukuba han realizado un interesante estudio sobre el té oolong, un té japonés tradicional asociado con la pérdida de peso. El profesor Kumpei Tokuyama, autor principal del estudio, dice que beber dos tazas de té oolong al día aumenta significativamente los procesos de quema de grasa en el cuerpo.



El superalimento quemagrasas ideal para adelgazar

A diferencia de otros tés, el oolong contiene cafeína, lo que aumenta el ritmo cardíaco y el metabolismo energético. Sin embargo, los estudios sugieren que el té oolong tiene la capacidad de descomponer la grasa por sí solo, independientemente de los efectos de la cafeína. Esto se debe a que el té oolong, que está a medio camino entre el té verde y el té negro, comparte las propiedades de ambos.



Té rojo para el desayuno, la bebida perfecta para empezar el día lleno de energía

En el estudio, realizado en la Universidad de Tsukuba, un grupo de voluntarios se dividió en tres grupos: uno bebió té oolong, otro consumió cafeína pura y el tercero tomó un placebo. Los resultados fueron sorprendentes: tanto el grupo de té oolong como el grupo de cafeína experimentaron una pérdida de grasa un 20 % mayor en comparación con el grupo de control. Lo más sorprendente es que los efectos del té oolong persistieron incluso mientras los participantes dormían.



¿Alguna vez has oído hablar del agua de plátano? Estas son las propiedades de la bebida de moda para adelgazar

Té Oolong: el antiguo secreto japonés para adelgazar de forma natural y eficaz **INFORMACIÓN**

Además de sus propiedades para perder peso, el té oolong se asocia con numerosos beneficios para la salud. Su consumo regular ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol. También se sabe que previene la osteoporosis y la caries dental, mejora la función cerebral, mejora el estado de ánimo y reduce la celulitis.



Infusión de cáscara de mandarina, la bebida ideal para adelgazar y dormir bien

Es importante mencionar que existen otros téns japoneses que también ayudan con la pérdida de peso. El té negro, por ejemplo, es rico en polifenoles y flavonoides, que reducen el estrés oxidativo y la inflamación, que se han relacionado con un menor riesgo de enfermedades graves, incluido el cáncer. Por otro lado, el té verde ha demostrado que puede favorecer la pérdida de peso gracias a sus catequinas, antioxidantes naturales que aceleran el metabolismo.



El batido quemagrasas que te ayuda a adelgazar de forma saludable

Si buscas una forma natural y eficaz de adelgazar, no dudes en probar el té japonés adelgazante. Añade el té oolong, el té negro o el té verde a tu rutina diaria y descubre los beneficios que pueden aportar a tu salud y a tu figura. Tenga en cuenta que estos té son suplementos y no un sustituto de una dieta equilibrada y ejercicio regular. ¡Disfruta de una taza de té y quema grasa mientras te relajas!

Fecha de creación
julio 2023