



## TÉ MATCHA CARREFOUR | La deliciosa infusión con la que perderás peso casi sin enterarte: así debes tomarla

### Descripción

Tomar té adelgazantes es una ayuda perfecta para perder peso y se puede combinar con cualquier dieta de adelgazamiento. Hoy vamos a hablaros de un té un tanto especial: el té matcha. Un té en polvo con muchas propiedades beneficiosas para el organismo que además te ayudará a perder peso ya que contiene altos niveles de catequinas, un antioxidante que puede aumentar el gasto calórico.

### ¿Cómo preparar el té Matcha para bajar de peso?

Preparar un té matcha para bajar de peso no es difícil. Vierta una cucharada de polvo de té matcha en una taza de cerámica, luego vierta agua muy caliente pero no hirviendo sobre ella. Luego bate la mezcla (hay un batidor de bambú especial llamado chasen para esto, pero también puedes hacerlo con una cuchara) durante medio minuto hasta que se forme una capa de espuma en la superficie.



## La deliciosa bebida natural para adelgazar y reducir cintura

Por último, añade un poco más de agua caliente, con cuidado de no quitar la espuma, y ??ya tienes el té listo para beber.

El té Matcha es un superalimento ideal para perder peso. pixabay

## ¿Cuánto té Matcha beber para bajar de peso?

Algunos expertos recomiendan beber tres tazas de té matcha al día para perder peso. Esta cantidad proporciona a tu cuerpo más de 300 mg de catequinas, que ayudan a tu cuerpo a quemar calorías más rápido.



## **La mejor infusión para perder barriga de forma natural y sin efecto rebote**

### **¿Quién no puede beber té matcha?**

El té Matcha tiene un alto contenido en cafeína, por lo que es mejor evitarlo después de la tarde para no tener problemas para conciliar el sueño. Asimismo, las personas con presión arterial alta y personas con problemas estomacales deberían evitar mejor esta bebida o consultar previamente a un especialista.

Esta infusión de canela te hará adelgazar de una forma placentera ya que tiene muy buen sabor.  
pixabay

### **Otras infusiones adelgazantes**

Si te gustaba el té matcha para adelgazar, también te pueden interesar otras infusiones adelgazantes que puedes combinar con tu dieta. Hay muchos y para todos los gustos. Desde los más conocidos

como el té rojo y el té verde hasta otros mucho menos habituales como el té de hinojo, ideal para evitar la hinchazón y conseguir un vientre plano.

La infusión de cola de caballo es ideal para bajar el abdomen píxel

La infusión de canela y limón, que te ayuda a quemar grasa, y el té sin teína, que puedes beber por la noche y dejar actuar mientras duermes, son otras opciones.



## **Té de rosas, la mejor infusión para beber por la noche y adelgazar mientras duermes**

Independientemente de la infusión que tomes para adelgazar, lo más importante es darte cuenta de que ninguna infusión por sí sola te hará perder peso. Si realmente desea alcanzar sus objetivos de pérdida de peso, debe llevar una dieta sana y equilibrada y hacer ejercicio con regularidad.

**Fecha de creación**  
mayo 2023