



TRUCOS ADELGAZAR | El superalimento que te ayudará a adelgazar mientras duermes

Descripción

La hidratación es realmente importante para mantenerse saludable y un complemento perfecto para perder peso. Sin embargo, existen otras opciones muy refrescantes que te ayudarán a quemar grasas sin el azúcar añadido ni los gases que contribuyen a la hinchazón del vientre. Además, los ingredientes de la bebida que os presentamos hoy son muy fáciles de conseguir y al alcance de todos: agua, limón y jengibre. Con esta bebida puedes perder hasta un kilo por semana.

El limón es uno de los “remedios naturales” más populares para promover la pérdida de peso. Su alto contenido en vitamina C lo convierte en un antioxidante muy eficaz que ayuda a eliminar el exceso de agua del organismo, contrarrestar la retención de líquidos, desintoxicar el organismo y reducir la hinchazón.



La infusión quemagrasas que te ayuda a adelgazar de forma natural

Por otro lado, el jengibre también favorece la pérdida de peso. Mejora las funciones digestivas a la vez que tiene un efecto termogénico que activa el metabolismo y ayuda a controlar el azúcar en sangre. Esto lo convierte en un poderoso quemador de grasa. Lo mejor de todo es que este superalimento que reduce los niveles de azúcar en la sangre y ayuda a quemar grasas es muy barato.

La combinación de ambos ingredientes con tantas propiedades que favorecen la eliminación de desechos del organismo da como resultado una bebida refrescante que actúa como un potente limpiador del organismo. Hay muchos más beneficios que puede obtener de esta combinación. Si quieres conocer algunas de ellas, aquí te detallamos las propiedades del jengibre y las mejores formas de consumirlo para aprovecharlas.

El limón no es inferior al jengibre, ya que no carece de sus propiedades. Tienes hasta siete razones por las que debes incorporar el consumo de limonada casera a tu dieta, es decir, a tu rutina diaria, para aumentar tu salud y bienestar.

Continúe con nosotros y, a continuación, le mostraremos cómo hacer su refresco casero de jengibre y

limón.



Infusión de jengibre, la bebida ideal para adelgazar

La receta del agua de jengibre y limón.

No hay mucho misterio. Todo lo que tienes que hacer es mezclar los ingredientes en frío o a temperatura ambiente y dejar en infusión. No es necesario calentar. Puedes preparar varios litros a la vez o trabajar con lotes pequeños, incluso lotes. Para preparar un vaso por persona, se recomienda poner en el fondo del vaso el jugo de medio limón y dos centímetros de raíz de jengibre por cada vaso de agua. Este ingrediente se añade rallado. A la hora de ingerir, puedes sacar los trocitos de jengibre o dejarlos como más te gusten.



Batido de piña y jengibre: ideal para un almuerzo ligero y saludable

Y si eres fan del agua con gas, una forma muy sabrosa de beber agua en Canarias, utiliza limón y jengibre para darle sabor. No hay mejor limonada natural. Pruébalo.

Fecha de creación

julio 2023