



zumos naturales: Los zumos naturales que sacian y depuran el organismo perfecto para recuperarte de los excesos

Descripción



Después de esos días de comidas copiosas, horarios alterados y excesos permitidos, es posible que tu cuerpo se sienta hinchado y resentido, pidiéndote unos días de tregua. Los zumos naturales son lo ideal en esta época: ayudan a desintoxicar el organismo, tienen un efecto saciante y además son perfectamente compatibles con las dietas de adelgazamiento.

Estos jugos se caracterizan por sus propiedades depurativas y son fuente de nutrientes, proteínas y minerales. La clave es que sus ingredientes sean naturales, frescos y de temporada para disfrutar de todas sus propiedades. Sin embargo, los jugos por sí solos no son una base sustancial de una dieta, sino que complementan una dieta equilibrada y una vida activa.

Beber estos jugos naturales activa el metabolismo y crea un efecto saciante y tienen las propiedades más beneficiosas. Gracias a esto, evitarás picar entre horas, porque te sentirás lleno y podrás descansar con tranquilidad, para no caer en picoteos poco saludables. Es una opción saludable para

empezar a hacer dieta sin recurrir a planes milagrosos de adelgazamiento que a la larga pueden ser perjudiciales para la salud.

Beneficios de los Jugos Naturales

Los ingredientes de estos jugos naturales incluyen principalmente frutas y verduras. El apio, la piña, la naranja, el jengibre, la zanahoria, el aguacate, la espinaca, la sandía, la fresa o la manzana son algunos de los alimentos más populares en estas recetas. Con ellos podrás beneficiarte de todas sus propiedades mientras disfrutas de todo su delicioso sabor.

Uno de los grandes beneficios de las frutas y verduras es que son excelentes antioxidantes y antiinflamatorios naturales, lo que beneficia al cuerpo por dentro y por fuera. Ayudan a reducir la hinchazón provocada por los excesos y detienen la oxidación de las células. Esto previene enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas y le da a la piel un brillo especial.

Jugos Naturales/PEXELS

Son una fuente de minerales, vitaminas y buen azúcar. El consumo de estos jugos garantiza una fuente adecuada de nutrientes para alimentar el cuerpo, pero es importante no basar su dieta únicamente en ellos. Son una excelente adición a una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable, pero limitar su consumo puede conducir a un déficit perjudicial.

Aún así, son perfectos si quieres perder peso. Sin olvidar esta máxima, estos jugos pueden ayudar a acelerar el metabolismo, hacerte sentir lleno y combatir la retención de líquidos. Después de esos días de excesos y comidas descontroladas, no tiene nada de malo beber estos jugos para limpiar el organismo de forma saludable.

Ideas de recetas de zumos naturales

Existen varias formas de preparar estos jugos y obtener deliciosos resultados de una forma muy sencilla. Dependiendo de qué objetivo quieras conseguir, puedes optar por una u otra combinación de ingredientes. Entre los más conocidos se encuentran los jugos detox —o jugos verdes— que tienen propiedades depurativas, diuréticas y aceleran el metabolismo. Manzana, apio, espinacas, jengibre o limón se encuentran entre los ingredientes más populares.

Jugos Naturales/PEXELS

Si quieres conseguir un suplemento vitamínico natural, opta por los zumos de colores, especialmente los de naranja y morado. Remolacha, naranja, zanahoria, sandía o fresas son algunos de los ingredientes clave. Ayudan a combatir la retención de líquidos y son una gran fuente de vitamina C, cuyos beneficios para el organismo son infinitos.

Si simplemente quieres conseguir ese efecto saciante y positivo mientras disfrutas de un snack con todo ese sabor, los zumos de tomate, sandía, pera, menta o plátano se convertirán en tu opción preferida. Solo tienes que mezclar las frutas y verduras con agua o una bebida herbal y prepárate para disfrutar de todos los beneficios.

Fecha de creación

marzo 2023