

BEBIDAS PARA TENER UN VIENTRE PLANO

Los líquidos también son un gran auxiliar para conseguir **el cuerpo que esperas.**

AGENCIAS
Ciudad de México

A todas nos gustaría tener un vientre plano, pero en ocasiones las bebidas que ingerimos no nos ayudan para llegar a este cometido.

Es por eso que aquí te dejamos 5 bebidas que te pueden ayudar a lograr tu meta.

1.- TÉ VERDE

El té verde es en verdad milagroso. Esta infusión te ayudará a quemar la grasa que se puede tener en el vientre; ya que es diurética. Además de que hay diversos estudios que aseguran disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y cáncer. Además, es muy útil para aliviar trastornos estomacales.

2.- AGUA DE PIÑA

Esta bebida te ayudará a desintoxicar tu cuerpo, debido a que contiene bromelina, una enzima que descompone las proteínas, facilita la digestión y desinflama el estómago. Si quieres un mejor resultado puedes añadirle aceite de linaza.

3.- TÉ DE MENTA

La menta facilita la digestión y contribuye a eliminar las flatulencias al mismo tiempo que alivia la acidez estomacal. Sin contar que ayuda a eliminar las grasas del organismo, por lo que es ideal con-

tar con ella para tener un vientre plano.

4.- AGUA DE JENGIBRE, PEPINO Y LIMÓN

Recuerda que el limón contiene propiedades que ayudan al cuerpo a regular el metabolismo, eliminar las toxinas y a iniciar el proceso de quema de grasa corporal. Mientras que el pepino tiene un alto contenido de agua, el cual ayuda al intestino para un correcto funcionamiento. El jengibre por su lado, ayuda a regular los procesos digestivos.

5.- CAFÉ

Por las propiedades diuréticas de la cafeína ayuda a eliminar la grasa corporal y a prevenir el problema de estreñimiento. Mejora la salud mental y previene el envejecimiento prematuro, gracias a su alto contenido en antioxidantes.



Diurético. Una infusión de té verde ayudará a quemar la grasa que se puede tener en el vientre, ya que es diurética.

El agua de piña te ayudará a desintoxicar tu cuerpo, debido a que contiene bromelina.



Fotografía
La Unión
811-51-89

¡BUEN PROVECHO!



Leticia Rodríguez y Ernesto Sánchez.



Familia Granados Ramos.



Julia y Silma.