

# Desintoxica tu organismo con la rica dieta de la Piña!

Los malos hábitos alimenticios de hoy día nos llevan a sobrecargar nuestro organismo forzándolo a la hora de eliminar toxinas, quedando estas atrapadas en el torrente sanguíneo y provocando daños en muchos órganos del cuerpo; por suerte contamos con una rica fruta que nos ayudará a mantenernos desintoxicados y saludables «la piña».

La Piña es una fruta que contiene gran cantidad de propiedades y beneficios para el buen funcionamiento del organismo; es excelente para limpiar el hígado, páncreas y riñones, ayudándonos además a quemar grasa por su alto contenido de vitamina C y sus propiedades diuréticas y depurativas que apoyan la pérdida de peso.

## Dieta de la Piña, para desintoxicar tu cuerpo y perder libras en 4 días



La dieta de la Piña es una alternativa excelente para desintoxicar el cuerpo luego de algunos excesos alimenticios y para bajar unas libritas de manera rápida, solo debes incorporar esta fruta en todas las comidas del día, te encantará.

### Como hacer la dieta de la Piña

#### Primer día

- **Desayuno:** inicia tu día comiendo dos rodajas de piña orgánica con una tostada de pan integral, puedes untarlo con mermelada baja en azúcar.
- **Almuerzo:** 200 gr de pechuga de pollo a la plancha, con aderezo de especias al gusto y dos rodajas de piña natural. Se puede sustituir el pollo por pescado según su preferencia.
- **Cena:** una porción de 200 gr de atún natural a la plancha con una cucharada de aceite de oliva salpimentada al gusto y dos rodajas de piña natural.

## **Segundo día**

- **Desayuno:** dos rodajas de piña con un pedazo de pan integral untado de queso bajo en grasa.
- **Almuerzo:** porción de 200 gr de salmón a la plancha con una cucharada de aceite de oliva y pizca de sal y pimienta. De postre comer dos rodajas de piña. El salmón lo puede sustituir por filete de ternera a la plancha.
- **Cena:** preparar una crema de verduras con vegetales depurativos como por ejemplo alcachofas, apio, puerro y espárragos o alternarla con una ensalada de lechugas, piña y cuadritos de pechuga de pollo. Para postre 2 o 3 rodajas de piña natural.

**El tercer y cuarto día,** sencillamente debemos repetir los menús recomendados en los días anteriores, tratando de seguir la dieta y veras como perderás de 2 a 4 kilos en tan solo cuatro días.

Para reducir la ansiedad de hambre entre las comidas, se recomienda beber infusiones de piña o yogur desnatado de piña.

Debemos tener en cuenta que como la piña es muy baja en calorías, no podemos excedernos en dietas prolongadas, así evitamos carencias nutricionales que afectan nuestro organismo.

*Ponte a prueba y benefíciate de esta fruta para desintoxicar*

*tu cuerpo y perder peso de manera rápida.*