

Dieta desintoxicante para eliminar toxinas del cuerpo y bajar de peso

Realizar prácticas desintoxicantes es muy importante para eliminar del organismo todas las toxinas que pueden provocar daños y enfermedades graves.

Además, la desintoxicación ayuda a bajar de peso ya que también combate las grasas y adiposidades acumuladas en zonas difíciles.

Hoy te enseñaremos una dieta desintoxicante para que puedas eliminar todas las toxinas de tu cuerpo y bajar de peso.

Lo importante en estos casos es que no pases hambre ya que de este modo el proceso metabólico se enlentece.

Continúa leyendo para aprender todo sobre esta dieta desintoxicante eficaz para eliminar toxinas y perder esos kilos de más.

Dieta desintoxicante para eliminar toxinas del cuerpo y bajar de peso

Las dietas desintoxicantes se practican desde la antigüedad como una forma de mantener limpios los órganos.

Incluso el reconocido médico Hipócrates recomendaba a sus pacientes realizar este tipo de dietas para realizar lo que él llamaba "limpieza del alma". En todo caso, dicha limpieza era lo que en su idea daba lugar a la buena salud.

Además, nuestro propio organismo muchas veces nos pide que combatamos las toxinas, fundamental para el buen funcionamiento de los órganos.

A continuación te enseñaremos una espectacular dieta que eliminará todas las toxinas del cuerpo y te permitirá bajar de peso.

Dieta desintoxicante de dos días

Debido a que esta dieta es muy poderosa, es fundamental que no sea realizada por más de 48 horas.

Además se recomienda seguir esta dieta en el fin de semana ya que, al ser baja en calorías, quita energía.

¡Sigue este plan alimenticio y elimina todas las toxinas que no te permiten bajar de peso!

Desayuno

Comenzaremos el día ingiriendo una gran cantidad de fibra soluble, un depurador natural muy efectivo.

Además este desayuno te brinda minerales como fósforo, proteínas y sorbitol, que es un laxante natural.

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ taza de leche de almendras o de arroz
- 1 cucharadita de aceite de linaza
- $\frac{1}{3}$ de taza de pasas de ciruelas rojas picadas
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- $\frac{1}{2}$ taza de quínoa
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 taza de agua

Preparación

1. En primer lugar, coloca en un cazo la quínoa, el agua, la nuez moscada y el jengibre rallado
2. Lleva a fuego medio y revuelve constantemente hasta que rompa en hervor
3. Luego pon a fuego bajo, tapa el cazo y deja que se

- cocine por 10 minutos más
4. Agrega las pasas de ciruelas y la leche y cocina por 5 minutos más
 5. Espera a que esté templado y consume

Snacks

Debido a que, como mencionamos, es fundamental no pasar hambre, te recomendamos comer estos snacks cada tres horas.

Bebida de pepino y piña

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de piña
- 2 pepinos
- $\frac{1}{2}$ taza de menta o hierbabuena
- 1 puñado de col rizada
- El jugo de medio limón
- 1 rodajita de jengibre

Preparación

Para preparar esta bebida debes lavar todos los ingredientes y luego mezclar en una batidora hasta formar una bebida homogénea.

Granadina con piña

Ingredientes

- 1 taza de piña cortada en trozos o de jugo de piña
- $\frac{1}{2}$ limón cortado en rodajas
- 1 taza de jugo de granada (granadina)
- 750 ml de agua

Preparación

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla bien hasta que se hayan integrado por completo.

Recuerda no agregar azúcar si estás buscando bajar de peso.

Snack de vegetales

También puedes picotear láminas finas de rábano, zanahoria, apio, pepino o la hortaliza que más te guste.

Puedes condimentar con una salsa de aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón.

Para eliminar las toxinas por completo te recomendamos almorzar un smoothie de las frutas que te gusten junto con media taza de leche de almendras. En la cena se recomienda comer una sopa de con todas las verduras que elijas.

Recuerda que no puedes realizar esta dieta por más de dos días.