

Infusión de cáscara de piña y canela para perder peso

Hoy en día el exceso de peso es un problema que golpea a muchas personas en el mundo , no creo que seas el único. La causa principal es por el metabolismo y también por la mala forma en que se alimentan. Hay muchas personas que no pueden dejar de comer hasta que llegan a un punto de ver los cambios extremos en su cuerpo .

Lo preocupante cuando comienzas a experimentar cambios en el cuerpo será volver al estado físico como lo fue antes. Sin embargo, una mujer joven ha demostrado en las redes sociales sus cambios después de tener sobrepeso , un remedio que se volvió viral debido a su eficacia. Es una receta muy fácil de seguir para bajar de peso.

INGREDIENTES:

- La cáscara de una piña madura (limpiado y lavado)
- canela en polvo
- Agua

PREPARACIÓN:

En primer lugar, coloque una olla grande 1 litro de agua, dejar hervir por lo menos 5-10 minutos. Con el tiempo, agregue la cáscara de piña, deje hervir durante 10 minutos.

A continuación, añadir una cucharadita de canela en polvo y dejar unos 2 minutos más para calentar. A medida que pasa el tiempo, apáguelo y deje reposar durante unos 20 minutos.

Beba una taza dos veces al día. Puede ser justo después del almuerzo o la cena preferiblemente. Tome este té milagroso de la piña con canela cuatro días una semana y tres de descanso. Luego vuelve y repita el tratamiento.

Beneficios de esta bebida

1.-Reduce la inflamación

- Como ya sabes, la **piña contiene una enzima muy interesante llamada bromelina que combate la inflamación** al destruir las toxinas que atacan nuestros tejidos y causar dolor, edema y retención de líquidos .
- Si usted toma agua de piña regularmente, notará los resultados en su cuerpo. Es realmente útil si, por ejemplo, usted sufre de artritis.
- Usted puede preguntarse por qué estamos recomendando agua de piña con el estómago vacío. Bueno, le recomendamos que **comience el día con un vaso de agua de piña con el estómago vacío para que el estómago pueda absorber mejor los nutrientes.**
- Después de comer, su acción purificadora y antiinflamatoria es impedida por otros nutrientes. Así que siempre beber un vaso con el estómago vacío.

2.-Perder peso

Su cuerpo experimentará los siguientes beneficios:

- **Te sentirás más satisfecho.**
- Reducción de los antojos de los dulces.
- La tiamina en agua de piña ayudará a aumentar su metabolismo convirtiendo los carbohidratos en energía.
- **Te hidratará.**
- Le proporcionará micronutrientes que el agua por sí sola no puede. Usted debe llevar una pequeña botella de agua de piña en su bolso.
- **Usted evitará calambres y otros problemas asociados con fatiga diaria gracias al potasio en piña.** Es realmente eficaz para mantener el equilibrio correcto de electrolitos en el cuerpo.
- **Recuerde tomar agua de piña con el estómago vacío.**

3.-Ayuda los intestinos y el hígado

- **La bromelina es una enzima que se encuentra en la piña que funciona como un catalizador en el hígado, ayudándolo a sintetizar vitaminas y proteínas.**
- **Sus enzimas beneficiosas y antioxidantes le ayudarán a limpiar su cuerpo de metales pesados .**
- **Le ayudará a mantener limpios sus intestinos.**
- **Comer piña natural se recomienda para evitar el estreñimiento.**