

Potenciar la quema de grasas con un zumo

Entre los diferentes métodos que ponemos a tu alcance para ayudarte a conseguir tu objetivo, te proponemos el uso de **zumos que potencian la quema de grasa.**

Los zumos terapéuticos gozan cada día de más reconocimiento y progresivamente son cada vez más aconsejados por dietistas, porque **contienen altos niveles de nutrientes y a la vez ayudan a bajar de peso,** eliminando la molesta grasa acumulada, además de mejorar el metabolismo, de manera que también te previene a no seguir acumulándola en el futuro y, sobretodo, es excelente para nuestra salud.

ZUMO DE MANZANA Y PEPINO CON JENGIBRE



En primer lugar queremos recordarte que éste es solo uno de los hábitos que aconsejamos adquirir para bajar de peso y que es efectivo junto a una dieta saludable y ejercicios concretos. Llamarle complemento es más preciso que solución o que la manzana y el pepino adelgazan. Por tanto, **si queremos bajar de peso y eliminar grasa, seguiremos una rutina de ejercicios y planificaremos una dieta rica en nutrientes y baja en calorías.** Te seguiremos proponiendo maneras de

adelgazar desde las dos vías básicas: alimentación y ejercicio, ahora vamos a ver las propiedades altamente beneficiosas que nos ofrecen los ingredientes con que prepararemos el zumo.

PEPINO

El pepino tiene como componente químico al **ácido tartárico**, **muy útil para quemar grasas y evitar que los carbohidratos se conviertan también en grasas**. Hablamos de los carbohidratos que hayas ingerido en la misma comida, para las grasas acumuladas te proponemos otros planes. Además, las semillas del pepino aceleran el metabolismo permitiéndote bajar de peso más rápidamente.

MANZANA VERDE

La piel de la manzana verde, aunque también de la roja, albergan una **alta concentración de ácido ursólico**, **útil para bajar de peso y también para la formación de masa muscular**, por lo que te ayudará también si sigues una tabla de ejercicios. Éste es un descubrimiento relativamente reciente avalado por la Universidad Iowa, en E.E.U.U.

JENGIBRE

El jengibre, como ya hemos aconsejado anteriormente en otros artículos, tiene la propiedad de acelerar el metabolismo y además deshincha el estómago y tiene otros beneficios para nuestra salud como controlar la presión arterial y regular el colesterol.

PREPARACIÓN DEL ZUMO QUEMAGRASAS

Empezaremos pelando el pepino y cortándolo en trozos pequeños, después haremos lo mismo con la manzana y apartaremos el corazón. Excepto éste, añadiremos todos los ingredientes a la licuadora bien cortados para facilitar el proceso y una vez

ob tengamos el jugo, añadiremos un vaso de agua y una cucharadita de jengibre molido en un recipiente, todo junto, en el que pasaremos al siguiente paso de la preparación. Deberemos batir la mezcla de jugo, agua y jengibre hasta obtener un zumo de cierta espesura y color homogéneo. Para su mayor efectividad se debe consumir al momento, cuando conserva todas sus propiedades y en ayunas, a primera hora de la mañana.

- 1 manzana
- Medio pepino
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 vaso de agua

Como ves, **los ingredientes son fáciles de encontrar y baratos**, la preparación no requiere ningún conocimiento especial y el único paso en el quizá alguien pueda verse limitado es en el uso de la licuadora. Si no la tienes pero te estás tomando en serio tu dieta, puede ser buena idea comprar una...

Como añadido, solo queremos recordar que **el jengibre está contraindicado en personas que padezcan alguna patología del aparato digestivo** como gastritis, úlcera o enfermedad de Crohn. si es tu caso, simplemente elimina el jengibre de la receta. Esperamos que lo disfrutes y te sea útil.