

Adelgazar con vinagre de manzana

En este artículo te contaremos cómo **el vinagre de manzana te puede ayudar a bajar de peso** y llegar a ser incluso beneficioso para otros aspectos de tu salud. Se utiliza como método curativo y preventivo en dietas.

CÓMO ACTÚA EL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA



1. **El vinagre de sidra reduce la sensación de apetito**, produciendo un efecto saciante. Ésta es la conclusión de un estudio publicado en el *European Journal of Clinical Nutrition*, en 2005. El efecto lo provoca el ácido acético, muy presente en este vinagre.
2. **Controla los niveles de azúcar en la sangre** equilibrándolos y evitando así, los altibajos causantes de que comamos entre horas. Los niveles de glucosa disminuyen e incluso evita los picos habituales después de una comida rica en hidratos de carbono.
3. **Bloquea la acumulación de grasa** activando tu metabolismo y además la quema más rápidamente gracias a su gran cantidad de ácidos orgánicos y enzimas. De forma relacionada, también reduce los niveles de colesterol.
4. **Estimula la secreción de insulina**. Seguro que lo relacionas rápidamente con las personas que padecen diabetes y es que esta hormona encargada de controlar los niveles de azúcar en la sangre, se ve afectada por

las propiedades del vinagre de sidra. Algunos científicos han llegado a sugerir que puede actuar de forma similar a los medicamentos para controlar la diabetes.

5. **Elimina toxinas del organismo** gracias a su alto contenido en fibra, que actúa como absorbente y mejora la función intestinal, limpiando nuestro cuerpo.

FORMAS DE INCLUIR EL VINAGRE DE SIDRA A TU DIETA

Preferiblemente **empezaremos a incluirlo a nuestra dieta progresivamente**, puesto que su alta acidez puede llegar a dañar nuestros dientes, garganta y estómago.

- **Una cucharada diluida en un vaso de agua**, una vez al día. Aumentaremos progresivamente la proporción y los vasos que tomamos cada día.
- **El mejor momento para tomarlo es aproximadamente una hora antes de la comida**, para activar el metabolismo y evitar comer demasiado después gracias a su efecto saciante.
- En caso de que te resulte difícil de digerir o su sabor no te parezca el más agradable, **puedes añadirle una cucharada de miel**. También funciona como aderezo en ensaladas.

BENEFICIOS DEL VINAGRE DE MANZANA EN TU DIETA PARA ADELGAZAR

Sus beneficios no se limitan a ayudarte a verte mejor frente al espejo, éste es complemento a tu dieta **también beneficioso para el corazón, la diabetes, la digestión y como limpiador anti-microbiótico**. En cuanto a la pérdida de peso, no actúa rápidamente, pero sí es implacable; **los Kilos perdidos no volverás a recuperarlos**. La rapidez con que bajes de peso no depende solo del vinagre de manzana, más bien es uno de los hábitos que debemos adquirir, sumado a un conjunto que sí nos permitirá adelgazar.

Para acelerar el proceso te proponemos **evitar las grasas**, muy

abundantes en la comida rápida y frituras, **caminar no menos de 30 minutos, lo ideal sería un mínimo de 40 todos los días**, comer alimentos ricos en potasio, como el plátano o el aguacate y las espinacas y reducir al mínimo indispensable el azúcar, especialmente el refinado. Los cambios de hábitos se dan en un periodo de 21 días. Tras este tiempo de adaptación, te será mucho más fácil de llevar una dieta hasta cierto punto restrictiva.