

Bebidas naturales para bajar de peso y quemar grasas en menos tiempo

Bajar de peso es uno de los objetivos de la mayoría de las personas y existen muchas bebidas para lograrlo.

Sin embargo, las bebidas que se venden en el mercado pueden ser muy costosas para quienes buscan bajar de peso.

Por esa razón hoy queremos enseñarte a preparar algunas bebidas naturales que, además de ser económicas, no son nada invasivas.

Continúa leyendo este artículo para aprenderlo todo acerca de estas milagrosas bebidas que te ayudarán a bajar de peso rápidamente.

Bebidas naturales para bajar de peso y quemar grasas en menos tiempo

Estas bebidas naturales son muy beneficiosas para adelgazar debido a que actúan acelerando el proceso metabólico.

Lo mejor de todo es que su preparación es muy sencilla, a la vez que sus ingredientes se consiguen en cualquier tienda local.

Recuerda que siempre es mejor consumir ingredientes orgánicos debido a que conservan mejor sus propiedades y beneficios.

A continuación te enseñaremos cuáles son esas bebidas milagrosas y cómo prepararlas.

Batido de fresas

Entre las bebidas más beneficiosas para bajar de peso contamos

con el batido de fresa.

Esto es así porque contiene una gran cantidad de fibras y de proteínas que ayudan a fortalecer los músculos.

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ litro de leche desnatada
- 1 taza de fresas frescas
- $\frac{1}{2}$ taza de avena
- 1 taza de yogur natural desnatado
- $\frac{1}{4}$ taza de semillas de lino

Preparación

Para preparar este batido simplemente debes colocar todos los ingredientes en la licuadora y luego mezclar bien.

Una vez que hayas conseguido una consistencia homogénea, el batido ya estará listo para ser bebido.

Bebida verde

Esta bebida natural contiene menta y limón, dos potentes aliados a la hora de bajar de peso.

Ingredientes

- 7 tazas de té verde
- Un puñado de hojas de menta frescas
- 2 limones

Preparación

1. En primer lugar, coloca 7 tazas de té verde en un frasco de vidrio
2. Luego incorpora algunas hojas de menta previamente lavadas
3. Posteriormente agrega dos limones cortados en rodajas (sin pelar y con semillas)
4. Guarda en la nevera y bebe todos los días una taza en

ayunas

Batido de frutas

El principal ingrediente de esta bebida, la toronja, ayuda a acelerar el proceso metabólico.

Por esa razón, es una increíble bebida para bajar de peso.

Ingredientes

- 2 toronjas en jugo
- 1 taza de frambuesas
- 2 rebanadas de piña
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua

Preparación

Para preparar esta bebida simplemente debes colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar bien hasta obtener la consistencia de un batido.

Té de especias

Esta bebida sirve tanto para bajar de peso como para depurar al organismo de las toxinas.

Ingredientes

- 1 taza de té verde
- 2 cucharadas de miel pura de abejas
- 1 cucharada de canela en polvo

Preparación

1. Prepara una taza de té verde y luego incorpora los otros dos ingredientes.
2. Bebe todas la mañanas en ayunas para comenzar el día con el metabolismo activado.

Batido de manzana

Seguramente ya has escuchado que la manzana es excelente para bajar de peso.

Con esta bebida puedes incorporar todos sus beneficios de una sola vez.

Ingredientes

- Una manzana cortada
- 1 taza de yogur natural desnatado
- 1/2 taza de almendras
- 1 cucharada de miel pura de abejas
- Canela en polvo (cantidad necesaria)
- 1/2 litro de leche desnatada

Preparación

Simplemente debes colocar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar bien.

Te aseguramos que esta es una de las bebidas más poderosas del mundo para acelerar el metabolismo.

Batido de chocolate

Esta es una de las bebidas que sirven para acelerar el metabolismo mientras se está realizando actividad física.

Ingredientes

- 1/2 litro de leche denatada
- 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de amaranto
- 1/2 cucharadita de café

Preparación

Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla bien

para obtener tu batido.

Otras bebidas que también ayudan a acelerar el metabolismo son el café y el agua de coco.