

TENDENCIAS

Consume agua fría para bajar de peso

El Ciudadano · 23 de marzo de 2015





Un vaso con agua fría en ayunas puede ayudarte a quemar esas calorías de más, según explican expertos. El líquido debe consumirse a primera hora de la mañana antes que el estómago reciba cualquier otra bebida o alimento. Además el agua fría potenciará el aceleramiento del metabolismo ya que el cuerpo se verá obligado a regular la temperatura del agua, por lo que quemarás más calorías durante ese proceso. El vaso de agua en ayunas no significa que el desayuno deba saltarse. Es importante mencionar que el desayuno es la comida más importante del día, ya que nos dará la energía necesaria para afrontar la jornada teniendo por delante muchas horas de actividad en las que quemaremos las calorías consumidas. Además, beber agua antes de comer quita la sensación de hambre al darnos sensación de saciedad. Los expertos recomiendan beber hasta dos litros al día mejora la piel, hidrata, favorece la eliminación de grasas y además, acelera el metabolismo dando resultados a largo plazo.

Vía elheraldo.hn

Fuente: El Ciudadano