

Cómo usar el limón para adelgazar

El Ciudadano · 13 de abril de 2015

El limón es uno de los ingredientes más populares para poder eliminar toxinas de nuestro cuerpo y ayudarnos a adelgazar. Tan sólo por tomar diariamente un poco de limón, conseguirás que tu organismo esté más depurado y que tu metabolismo se acelere para quemar más grasas.





De entre las propiedades del **limón**, hay algunas que son perfectas para ayudarnos a perder peso. Hacer que se deshinche el estómago o ayudarnos a eliminar toxinas son algunos de los efectos más destacados del limón, a continuación te los detallamos de manera específica:

Una fácil digestión: el ácido de este ingrediente ayuda a que el estómago produzca más jugos gástricos y, en consecuencia, a hacer que la descomposición de los alimentos sea más rápida y no se queden almacenados en el organismo. Con el limón, las digestiones son más ligeras y evita que se produzcan gases o hinchazones en el estómago.

Funciona como un diurético natural: tomar limón consigue que eliminemos las toxinas del cuerpo y evita que retengamos líquidos y, por lo tanto, nos aparezca celulitis.

Un alimento saciante: la pectina y la fibra que tiene el limón son dos componentes que hacen que te sientas saciado cuando lo tomas. En este sentido, cocinar con

limón o tomarlo durante el día conseguirá reducir el apetito sin que ingiramos apenas calorías.

Por todas las propiedades que acabamos de detallar, el limón es un aliado perfecto para ayudarnos a bajar de peso. Es recomendable que, diariamente, se tome esta fruta para que podamos ver los beneficios de los que hemos hablado. De todas maneras, cabe destacar que sólo con el limón no conseguirás perder peso: es importante que complementes este hábito con prácticas saludables como una dieta baja en grasas y ejercicio frecuente.

Para adelgazar con limón puedes seguir diferentes rutinas que podrás ir intercalando para evitar aburrirte de este hábito. A continuación te contamos las diferentes maneras en las que puedes tomar limón para adelgazar para que escojas la que más te guste:

Té de limón

Es una de las maneras de tomar limón durante todo el día sin que te des apenas cuenta. Se trata de tomarte, justo al despertar, un té de limón elaborado con agua caliente y el zumo exprimido de 1 limón; se recomienda que, para eliminar más toxinas, tomes esta bebida justo al despertarte, completamente en ayunas.

Si no te acaba de gustar el sabor del té, puedes añadir más agua para que sólo tenga un ligero toque a limón e ir bebiendo la mezcla durante todo el día. También puedes añadirle un poco de stevia o edulcorante para hacer que el sabor sea más agradable.

Adereza tus comidas con limón

Otra manera recomendable de añadir limón a tu rutina es cambiar el aceite por el jugo de limón. Aunque parezca difícil, es posible cocinar sin aceite y sustituirlo por

limón, un aderezo mucho más saludable y completamente indicado para perder peso; además, tus recetas quedarán más gustosas.

Puedes probar, por ejemplo, de aliñar tu ensalada verde con un chorro de limón natural y una pizca de sal; también puedes hacer tu pechuga de pollo con limón y un poco de orégano o tu merluza al horno acompañada de limón. Es una manera muy saludable de cocinar tus platos reduciendo la grasa del aceite y beneficiándote de los principios adelgazantes del limón.

Jugo de limón

Otra alternativa muy saludable y recomendada para bajar de peso es tomarse jugo de limón en algunos momentos del día; para hacerlo, tan solo deberás exprimir uno o dos limones (dependiendo de la cantidad de jugo que extraiga cada uno) y añadirle un poco de stevia o edulcorante para mejorar el sabor; la miel también es un buen aliado que puedes añadir al zumo para que esté más dulce y con una textura más cremosa. En este artículo te contamos cómo usar la miel para adelgazar.

El zumo de limón puedes tomarlo durante la hora de la merienda para saciarte y hacer que no llegues a la cena con mucha hambre. Otra opción recomendada es tomar el zumo antes de cada comida, de esta manera conseguirás sentarte a la mesa con menos hambre de lo normal y reducir, así, la cantidad de alimento que ibas a comer.

Como ya te hemos comentado, no sólo es importante tomar el limón para adelgazar pues, si quieres perder peso tendrás que extremar tu alimentación y tu práctica de ejercicio para conseguir que los resultados sean visibles tanto por fuera como por dentro. Algunos consejos básicos que te damos para ayudarte a pasarte a una vida más sana:

Toma 5 comidas al día: de esta manera acelerarás tu metabolismo y conseguirás que no tengas tanta hambre en las comidas principales.

Bebe alrededor de 2 litros de agua al día: conseguirás eliminar toxinas y contribuirás a que la retención de líquidos desaparezca de tu organismo.

Apuesta por las recetas ligeras: cocina con poco aceite, procura hacer comidas a la plancha, al vapor o al horno y, así, lograrás que tus platos sean más saludables.

Controla las cantidades: para evitar comer demasiado, un truco es tomar como entrante algo de líquido que te ayudará a controlar el ansia de comer; por ejemplo, beber una taza de caldo de verduras, una crema de verduras o un zumo de limón conseguirán que llegues al plato principal con menos hambre.

Durante la cena evita los hidratos y las comidas con muchas grasas: apuesta por comer verduras y/o proteínas a últimas horas del día.

Realiza ejercicio físico al menos 3 veces por semana para quemar calorías y mantener una salud fuerte y activa.

Fuente: **uncomo.com**

Fuente: [El Ciudadano](#)