

SALUD / TENDENCIAS

12 Increíbles trucos para hacer que el agua sea un poco menos “aburrida”

El Ciudadano · 13 de marzo de 2015





Beber mucho líquido es importante para la salud, pero si eres de las que te cuesta beber y te gustaría conocer otras formas de darle sabor al agua, estás en el lugar correcto.

El agua, le ayuda a mantenerse con energía, y mejora su piel. Si reemplaza sólo una bebida calórica con agua cada día, usted puede perder más de 20 libras en un año sin hacer nada más. El agua está libre de grasas y calorías, y es perfecta para la hidratación de la piel y la liberación de toxinas, pero a veces puede resultar aburrido tomar tanta agua. Con unos pocos trucos podrás cambiar las cosas y hacer del agua una bebida deliciosa.

1. RODAJAS DE PEPINO. Balnearios y salones de alta gama han empezado a llenar sus cántaros con montones de pepino verde brillante. Y con buena razón, tiene poderosos efectos positivos sobre la salud, y cuando es infusionado en agua el sabor resultante es refrescante y diferente.

2. REFRESCO SIN CALORÍAS. Añadir un chorrito de jugo de arándanos o granada, o simplemente un poco de limón o lima, se puede convertir en algo muy

divertido, también con cascara de naranja.

3. TIEMPO DE TÉ. Escoge cualquiera de las innumerables variedades de tés y bebidas a base de hierbas, no sólo para mantenerse hidratado, si no también para cosechar montones de beneficios para tu cuerpo. El té negro contiene catequinas, flavonoides que pueden mejorar la salud cardiovascular y pueden ayudar a prevenir el cáncer. El té verde reduce el riesgo de enfermedades del corazón, reduce el riesgo de cáncer de pulmón, y puede ayudar a su cuerpo a quemar grasa más fácilmente, los polifenoles en el té parecen funcionar con cafeína para aumentar la quema de calorías. Y aprovechar las muchas propiedades de las infusiones. EL Té de salvia puede ayudar con la transpiración excesiva. La manzanilla puede ayudar a controlar la presión arterial, y facilitar la digestión y el gas. El té de jengibre puede calmar su estómago y aliviar el dolor de la artritis.

4. CALDO DE POLLO O VEGETAL. En invierno no hay nada mas sano y apetecible, tendremos las vitaminas de las verduras y los nutrientes del pollo.

5. A BASE DE PLANTAS. Usted no tiene que preparar hierbas para disfrutar de su sabor; Añadir el jengibre en polvo o recién cortado, hojas de menta o hierba de limón para hacer su agua con otro sabor. O optar por sabores florales, lavanda y rosa silvestre, que están llenas de vitamina C y pueden ayudar a aliviar el dolor de la artritis.

6. MAS FRUTAS. Pruebe con las bayas y frutas de temporada, así puede beneficiarse de su vitaminas y sabores, piña, cerezas, mango, naranja, sandia, y si no puede obtener fruta fresca, añada algo de jugo para dar ese sabor especial.

7. CUBITOS AFRUTADOS. Congele bayas frescas o uvas en cubitos de hielo, y añádalo a sus jarras de agua!

8. A DIETA! Combine, jengibre, menta fresca, limón y pepino con el agua, es un cocktail agradable y adelgaza.

9. COMER ALGO. EL nutricionista Alan Aragon dice que las personas tienden a no tomar en su dieta en potasio, fibra, ácido fólico, vitamina A, vitamina C, las verduras harán su labor también. Aragón sugiere una ensalada de tomates, cebollas, lechugas, pepinos y otras verduras ricas en agua.

10. TRATAR EL AGUA COMO LAS COMIDAS. Un horario para beber agua, como las comidas, beba tres veces al día, todo lo que pueda. En los días fríos menos, en los cálidos mas, beba antes de las comidas para aumentar la sensación de saciedad.

11.LLEVE AGUA A SU GIMNASIO. Cuando haga ejercicio,o en el gimnasio lleve su agua.

12. CAMBIE LA FORMA DE BEBER. Basta a veces un cambio en la forma de beber para que todo cambien, beber en vaso o en botella, fría o del tiempo, beber agua fría cuesta mas, beba agua del tiempo.

visto en la web de [Medicinas Naturales](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)