

6 nuevas formas de beber agua para desintoxicar tu organismo y mantenerte saludable

El Ciudadano · 9 de junio de 2015



Sabemos que es recomendable tomar 2 litros de agua al día, pero muchas veces este puede ser un trabajo bastante difícil. Aquí van algunas recetas de riquísimas aguas desintoxicantes, que además de hidratarte te otorgarán múltiples beneficios adicionales.

A cada receta le debes agregar 1/2 litro de agua y el hielo que desees. **Recuerda esperar 10 minutos antes de beberlas, así tu agua se empapará de todos los beneficios de las frutas.**

1. Agua de Limón

Solo necesitas el jugo de medio limón.

Esta agua es ideal para que la bebas en ayunas todas las mañanas: reforzará tu sistema inmunológico, te ayudará a eliminar toxinas y mantendrás una piel más hermosa.

2. Agua desintoxicante y adelgazante

Necesitas 4 rodajas de limón, 2 rodajas de pepino y 4 hojas de menta fresca.

Esta agua te ayudará a adelgazar ya que el limón regulará tu metabolismo, mientras que la menta es ideal para combatir el tránsito lento. El pepino se encargará de darle un sabor irresistible y fresco a esta bebida.

3. Agua de manzana y canela

Solo necesitas una manzana en rodaja y dos palitos de canela.

Al igual que el limón, la manzana y la canela aceleran nuestro metabolismo, lo que nos ayuda a quemar grasa a pesar de que estemos sentados... ¡Ideal para bajar de peso!

4. Agua de chía

Solo necesitas una cucharada de chía y una cucharadita de jugo de limón.

Cuando la semilla de chía se combina con agua, libera un gel que al tomarlo ayuda a sentirnos satisfechos por más tiempo y también a retrasar el aumento de azúcar en la sangre.

5. Agua reductora de estrés

Necesitarás 1 frutilla en rodajas, 4 rodajas de pepino, 2 rodajas de limón y 2 hojas de menta cortadas en cubitos.

Las propiedades de la menta te ayudarán a tranquilizarte, el limón te dará energía, mientras que la frutilla con el pepino le darán un sabor delicioso e intenso a tu refresco.

6. Agua desintoxicante de coco

Necesitarás 1/2 tasa de agua de coco, 2 cucharadas de jugo de limón, 2 cucharadas de jugo de aloe vera y una taza de agua.

Esta agua te ayudará a regular tu digestión, eliminar toxinas y reducir la inflamación, entre otras cosas.

¡Ya verás lo bien que le hará a tu cuerpo esta deliciosa forma de tomar agua! Tu piel se verá hidratada y reluciente, tu pelo brillará y estarás de mejor ánimo y estado físico para realizar todas tus actividades.

VÍA: <http://www.upsocl.com/>

Fuente: El Ciudadano