

10 Bebidas que te ayudarán a quemar grasa

El Ciudadano · 2 de septiembre de 2015



Te invitamos a conocer las bebidas más eficientes para ayudar a quemar grasa, para un mejor rendimiento metabólico, es fundamental que estas bebidas formen parte de un plan dietario que esté pensado para la quema de grasas y bajar de peso de manera saludable, sin efectos rebote.

1. Jugo de verduras

Para bajar de peso el jugo o zumo de verduras, como hemos mostrado en muchos otros artículos es el más recomendado.

Las verduras que puedas incluir en este jugo deben ser pensadas para que la combinación de las mismas no cause gases, ni flatulencias y te permita digerirlas de manera que el cuerpo pueda absorber todos sus nutrientes.

2. Agua con limón

Es necesario para desintoxicar el hígado porque un hígado estresado no puede metabolizar la grasa de manera efectiva y esta, termina depositándose alrededor de la cintura y en el abdomen. **El agua con limón aumenta las enzimas que desintoxican el hígado para que pueda llevar a cabo sus funciones básicas de manera eficiente y ayudarte de esta manera a quemar grasas.**

3. El té blanco

El té blanco ayuda a depurar el organismo para ayudarte a quemar la grasa que se deposita en el cuerpo, la cual puede estar presente en zonas como el abdomen principalmente. Esta bebida también nos brinda muchos otros aportes al organismo, tales como la reducción del colesterol total, entre muchos otros benéficos más

4. jugo de arándano para perder grasa del vientre

Los arándanos son una fuente rica de ácidos orgánicos como el *ácido málico*, *ácido cítrico*, y *ácido quínico* que funcionan como enzimas digestivas. Estos ácidos actúan como agentes emulsionantes de los depósitos de grasa persistentes en el sistema linfático, que transporta todos los productos de desecho que el hígado no puede procesar.

El jugo de arándano digiere estos residuos linfático y ayuda a quemar la grasa. Por lo tanto, beber jugo de arándano 100 por ciento (sin azúcar) es la mejor opción.

5. Té de jengibre para quemar grasa



El jengibre es una ayuda digestiva natural. **Los agentes termogénicos del jengibre aumentan la temperatura corporal lo que ayuda a quemar grasa de manera más efectiva.** La grasa del vientre puede ser debido a una de las varias razones como comer en exceso, la reducción relacionada con la edad de la hormona, la falta de ejercicio o el estrés.

El Jengibre puede resolver cada uno de estos problemas El jengibre también ayuda a suprimir la producción de cortisol. El cortisol está considerada como la hormona del estrés. Por lo tanto, consume el jengibre como té, diariamente para contribuir con tus esfuerzos de perder grasa en el vientre.

6. Diente de león

Si tienes grasa en el vientre por retención de líquido, el diente de león puede resultarte de mucha ayuda. El diente de león es un diurético natural que aumenta la producción de orina. También ayuda a mejorar la capacidad de funcionamiento del hígado. Ayudará a expulsar el agua retenida y las toxinas del cuerpo, especialmente de la zona del vientre donde tienes hinchazón abdominal.**Combinado con algunas especias es muy beneficioso para reducir la grasa**, el té de diente de león no sólo sabe bien, sino que ayuda a reducir la grasa del vientre que se debe a la retención de agua.

7. Agua de manzana y canela

Esta deliciosa agua no tiene calorías, es genial para adelgazar y librar el cuerpo de toxinas dañinas. También ayuda para acelerar el metabolismo. Necesitarás una jarra de tamaño galón lleno de agua de manantial y se puede volver a llenar la jarra de tres o cuatro veces usando las mismas manzanas y canela en rama.

Necesitas una manzana en rodajas finas (sea cual sea tu tipo favorito de manzanas) y canela. Sólo tienes que añadir los ingredientes al agua y cubrir alrededor de ½ de la jarra con hielo. También puede ser recomendable dejarlo reposar durante unas horas para que se concentre su sabor. La cantidad de canela y manzana dependerá del gusto que quieras lograr.

8. El jugo de papaya

La enzima que contiene la papaya es muy eficiente en la lucha contra la quema de grasa, se llama papaina y es una enzima que impide que se forme grasa en las zonas más difíciles del cuerpo.

Puedes preparar agua de papaya de una manera muy simple, sólo necesitarás agregar las papayas trozadas (5 tazas aproximadamente) por 1 litro de agua, y ponerlo en la licuadora. Puedes beber esta agua con hielo y es recomendable prepararla siempre antes de su consumo para aprovechar los beneficios antes de que se pierdan.

9. El agua de Jamaica

El agua de jamaica tiene un efecto diurético en el organismo y ayuda a eliminar el líquido que muchas veces es el responsable de la hinchazón o distensión abdominal. Durante una dieta para bajar de peso, es fundamental

que podamos eliminar el líquido retenido, y el agua de jamaica puede ayudarnos con ello.

La jamaica se prepara poniendo sus flores en una jarra con agua (al gusto) y dejarlo enfriar.

10. Zumo de pepino

Este batido de pepino cuenta con los beneficios de salud de los pepinos, junto con las cualidades quema de grasa del yogur griego. Para hacerlo se necesita:

- 2 pepinos pequeños – la variedad sin semilla es la mejor opción
- 6 onzas de yogur griego
- 2 cucharaditas de miel o néctar de agave – para endulzar
- 3 hojas de menta
- Jugo de ½ limón
- 3 cubitos de hielo
- Sólo una pizca de pimienta negra

Consejos para quemar grasa

Recuerda que **para quemar grasa de manera efectiva necesitaremos, además de emplear estos jugos de manera adecuada, también combinarlos con una buena dieta balanceada**, puedes conocer más datos sobre dietas reductoras, también es muy importante la actividad física, que puede ser combinada con los ejercicios aeróbicos, ejercicios cardiovasculares, trabajo con mancuernas y carga de peso.

Lo más aconsejable es seguir de cerca tu evolución con un especialista que te ayude a identificar cual es el mejor modelos de dieta y rutinas deportivas que pueda ayudarte a quemar grasa de manera efectiva y saludablemente.

Fuente: [El Ciudadano](#)