

TENDENCIAS

Cómo perder peso con esta bebida mientras duermes

El Ciudadano · 3 de septiembre de 2015



Mientras dormimos nuestro cuerpo puede repararse de manera asombrosa, dando lugar también a la posibilidad de perder peso de una manera indirecta pero muy efectiva.

Perder peso mientras duermes

Cuando duermes las horas adecuadas el cuerpo puede ser capaz de acelerar el metabolismo a diferencia de aquellas personas que no descansan más de 5 horas diarias, además un buen descanso nos asegura que los niveles de cortisol puedan mantenerse en niveles óptimos, lo cual favorece a nuestra predisposición a comer alimentos más saludables.

Investigaciones han demostrado que el aumento de la hormona del estrés por falta de sueño, puede inducirnos al consumo de alimentos chatarra y poco saludables.

Beneficios de esta bebida para perder peso mientras duermes

Esta es una bebida que **reduce la sensación de hambre**, acelera el metabolismo y ayuda al cuerpo a desechar el exceso de grasa mientras duermes.

Se recomienda beber en lugar de la cena y durante dos semanas, en conjunto con el ejercicio, que también estimula el buen funcionamiento del metabolismo, y una dieta rica en fibras y baja en grasas, te ayudará a obtener mejores resultados.

Ingredientes necesarios:

- 1 taza de jugo de toronja fresco
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana

Preparación y modo de empleo:

1. Pelar el pomelo y ponerlo junto con los otros ingredientes en una licuadora.
Revolver hasta que la pulpa del pomelo se haga imperceptible.

2. El jugo puede ser bebido antes de cualquier comida del día, pero se recomienda más en las últimas horas como sustituto de cena.
3. Repetir el procedimiento cada día durante 7 días, y luego hacer un descanso de 7 días.
4. Si tienes una intolerancia de su sabor amargo, cada segundo día, sustituir el jugo con el zumo de naranja.

Como se menciona más arriba, **perder peso mientras se duerme es posible debido a la quema de grasas, y al impacto positivo que tiene sobre el organismo dormir las horas necesarias** para mejorar el equilibrio hormonal y acelerar el metabolismo. Este jugo puede ser la gran diferencia, ya que contiene los ingredientes necesarios para aprovecharse durante las horas de sueño, y también son efectivos para disminuir el apetito, que suele ser muchas veces la causa del insomnio o desvelos a la madrugada.

Prueba este jugo en conjunto con algunos consejos para conseguir un ambiente perfecto para dormir y una dieta equilibrada. **Todos estos factores cubiertos y en conjunto pueden hacer la gran diferencia en tu lucha por la pérdida de peso.**

Vida Lúcida

Fuente: [El Ciudadano](#)