

TENDENCIAS

Recetas caseras para bajar de peso

El Ciudadano · 19 de agosto de 2015



Si hay algo que tenemos en común las latinas, es nuestra predilección por la belleza. Somos capaces de probar los trucos más insólitos con tal de sentirnos y vernos impecables. Ahí es donde los métodos depurativos juegan un papel muy curioso.



En América Latina, se ha destapado un gran furor con las tendencias detox. Al punto de convertirnos en «inventores» de algunos remedios que aunque suenan peculiares, sí funcionan...

Agua de pepino y piña

Confieso no ser muy apasionada del agua sola, por eso siempre trato de darle la vuelta con nuevos ingredientes. Lo único que tienes que hacer es hervir unos trozos de pepino junto a un poco de cáscara de piña, déjalas reposar por una noche y enfríalas en la nevera. Simple y refrescante, además de ser un diurético por naturaleza.

Agua con avena

Uno de los trucos de desintoxicación predilectos de mi mamá. La avena no sólo es depurativa, también esta llena de antioxidantes, es súper rica en proteínas y proporciona sensación de saciedad. Basta con reposarla en agua durante toda la noche y consumirla al día siguiente. Dicen por ahí que las libras extras van a desaparecer en cuestiones de semanas.

Agua tibia con limón en ayunas

Ideal para las que buscan resultados sin complicación. Agua tibia con limón en ayunas, ni te imaginas la cantidad de beneficios que te ofrece. Limpia el hígado, favorece la pérdida de peso, mejora la digestión y su alto contenido de vitamina C mantiene tu sistema inmune... It can't get better than that!

Aceite de oliva con limón

Mezcla el jugo de un limón en una taza de agua con una cucharada de aceite de oliva. Quizás no se escuche agradable, pero sirve como un limpiador para el hígado y el tracto digestivo. Por si fuera poco promueve el sueño, evitando que las desveladas hagan de las tuyas en tu piel.

Fuente: [El Ciudadano](#)