

TENDENCIAS

3 desayunos para perder grasa del abdomen

El Ciudadano · 13 de septiembre de 2015





Una de las zonas más críticas de nuestro cuerpo, es sin duda el abdomen. Algo abultado, con esa forma que tan poco nos gusta a la hora de ponernos algo más ajustado. ¿Se puede corregir? Desde luego. El ejercicio físico siempre ayuda, no hay duda, pero es esencial que cuidemos nuestra alimentación, nutriéndonos bien, obteniendo las vitaminas y los minerales adecuados sin incluir esas grasas perjudiciales. Para ello, es necesario que cumplas los siguientes puntos:

- **Nunca, nunca pases por alto tu desayuno.** Hay mucha gente que piensa que a la hora de adelgazar y de reducir grasa del abdomen, es mejor saltarse el desayuno. Es falso. Piensa que con ello caerás en un grave error que puede afectar a tu salud: saldrás de casa sin apenas nutrientes, puedes marearte y tener un gran dolor de cabeza. No tendrás energía para empezar tu jornada. Además, lo que lograrás es que tu metabolismo se vuelva lento, y que en consecuencia almacenes grasas en lugar de quemarlas. Es un error.
- **Los desayunos quema-grasas deben incluir un jugo depurativo, fruta, proteína y granos enteros.** Lo que queremos es poner en marcha nuestro

metabolismo, obligarlo a trabajar con los ingredientes más adecuados. Con ello quedaremos saciadas y evitaremos picar entre horas.

- **Los nutricionistas nos recomiendan que lo ideal, sería consumir 350 calorías en el desayuno, lo cual no esta mal. Pero ojo, hay que tener en cuenta otra cosa. No desayunes nada más levantarte.** Primero toma tu jugo depurador y después, aguarda entre media hora y 40 minutos para desayunar, aprovecha si quieres para ducharte o arreglarte. Y sí, lo sabemos, eso requiere levantarse un poco más pronto ¡pero vale la pena!

3 desayunos para reducir abdomen

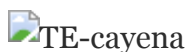
Desayuno 1



- Un jugo de limón con un vaso de agua nada más levantarte
- 40 minutos después una manzana verde
- Un tazón de avena con unas pocas uvas.
- Un té verde

Como ya sabes lo ideal es empezar el día con ese vaso de agua tibia con limón. **Depuras el organismo y consigues un buen aporte de antioxidantes. Seguidamente nos tomaremos esa saludable manzana verde**, cuyos componentes nos permiten reducir el nivel de azúcar en sangre y quemar grasas. Genial para perder volumen en el abdomen. La avena y el té verde son dos componentes perfectos para incluir en toda dieta adelgazante.

Desayuno 2



- Una infusión de pimienta cayena con miel
- 40 minutos después un sandwich integral pequeño con un huevo duro cortado a laminas finitas con jamón de york, y dos trocitos de aguacate.

- Jugo de toronja o pomelo

Bien, puede que te sorprenda el dato de la pimienta cayena. Pero una infusión con pimienta cayena y miel, es el mejor modo de acelerar nuestro organismo y de obligarle a funcionar para quemar grasas, es muy efectivo y recomendable. Incluir un sandwich de pan integral nos aporta además esos granos que siempre hemos de incluir en nuestras dietas adelgazantes, si además añadimos el huevo, será muy indicado.

De este modo conseguimos proteína y una gran sensación de saciedad. De hecho, un estudio publicado en Nutrition Research nos mostró que las personas que comen huevos para el desayuno son menos propensas a picar entre horas, y a poder seguir perfectamente una dieta de adelgazamiento. Terminar con un jugo de pomelo es también muy adecuado, nos aporta vitaminas y nos ayuda a quemar grasas.

Desayuno 3

- [Bebida depurante con jugo de fresas](#)
- 40 minutos después: Yogur griego con copos de avena.

- Una tostada integral de avena con unas gotitas de aceite de oliva.

¿Sabías que la bebida de fresa es un excelente modo de ir perdiendo peso? Este tesoro natural de antioxidantes actúa como un gran depurante, como una bebida medicinal perfecta para ir eliminando todo aquello que nos sobra. Lo que haremos pues es coger 5 fresas, pasarlas por un procesador y añadir un vaso de agua. También puedes hacer una decocción, al fuego en un vaso de agua. No añadas azúcar, lo ideal es tomar esta bebida tibia.

Seguidamente nos tomaremos el yogur griego, que puede que te sorprenda, pero es ideal para reducir peso. Es más rico en probióticos, nos aporta mayor saciedad, dispone de menos calorías y de menos lactosa que el yogur normal. Vale la pena. Y si terminas con esa tostada con gotas de aceite de oliva el desayuno será ya perfecto. Conseguirás nutrientes, habrás depurado tu organismo y habrás activado tu metabolismo para ir quemando grasas en el abdomen.

En conclusión, nunca pases por alto tu desayuno, empieza con una bebida que te depure, **incluso una taza de agua con aloe vera disuelta** nos puede servir. Después, no olvides incluir algo de fruta, fibra y un poco de proteína. Te irá muy bien.

Fuente: El Ciudadano