

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Licuada para limpiar el colon y bajar de peso

El Ciudadano · 26 de octubre de 2015





Licuada para limpiar el colon y bajar de peso en 3 días

Bajar de peso es resultado de una alimentación balanceada y ejercicio, también es importante que tu digestión funcione bien, por eso te compartimos este jugo natural que te ayudará a limpiar el colon y de paso bajar de peso:

Debes licuar:

1 piña picada

1 pepino picado

3 manzanas verdes

1 hoja de sábila (vaciar la pulpa de la sábila) lease como Aloe Vera lince



Vacía todos los ingredientes en porciones iguales y licúa con un poco de agua. Puedes tomarlo tres días seguidos por la mañana.

Fuente: [Recetas y Cocina](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)