

TENDENCIAS

Experimento muestra lo que pasa cuando dejas el azúcar y el alcohol por un mes

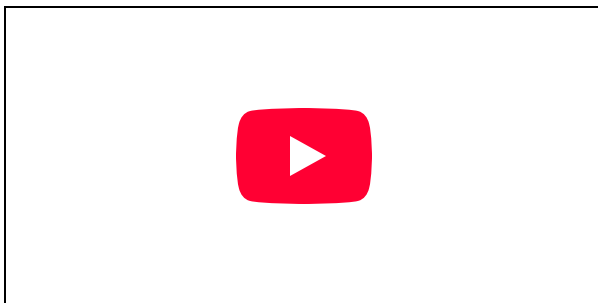
El Ciudadano · 8 de octubre de 2015



Sacha Harland ya era una persona saludable y en forma cuando se dispuso a pasar un mes sin beber nada de alcohol o comer cualquier cosa con azúcar. Así que uno esperaría que cuando el experimento acabe los resultados sería sutiles y apenas visibles... ¡Pues no!

Este experimento demuestra que el azúcar es una cosa horrible, y que no te darás cuenta de ello hasta que intentes renunciar a ella. Sin embargo, después de hacer eso tu cuerpo te lo agradecerá.

En un periodo de 30 días comiendo sólo alimentos sin azúcares añadidos y cortando definitivamente el alcohol, Sacha perdió la asombrosa cifra de 8 libras, su presión arterial se redujo de 135 a 125, su colesterol bajó un 8%, y sus niveles de azúcar en la sangre resultaron mucho menores.



Fuente: [Líder viral](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)