

Al tomar esto en ayunas durante 7 días seguidos perderás peso con una rapidez increíble

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015



El perder peso va ligado a la limpieza y desintoxicación del organismo; para este fin, existen en la naturaleza una variedad frutas y verduras muy aconsejables.

Pero hay una manera en particular de lograrlo, que se destaca sobre las demás por su alto nivel de efectividad sin dejar de ser 100% natural. Por si no lo sabías, la berenjena puede aportarnos una excelente solución al sobrepeso, estreñimiento y otros problemas intestinales y digestivos gracias a sus generosas propiedades antioxidantes, diuréticas y depurativas , a la vez que contribuye enormemente a la desintoxicación del organismo por sus altas concentraciones en fibra.

Generalmente, la consumimos en forma de guisos, en ensaladas y escabeches, y aunque existen decenas de ricas y deliciosas recetas y modos en que puede prepararse, te enseñaremos la forma efectiva de usarla con fines de rebajar y de limpiar nuestros intestino .

El agua de berenjenas es muy buena para limpiar tus intestinos y al tomar esto en ayunas durante 7 días corridos perderás peso con una rapidez increíble!

AGUA DE BERENJENA PARA LIMPIAR TUS INTESTINOS Y BAJAR DE PESO

INGREDIENTES QUE NECESITARÁS:

- 1 berenjena
- 1 limón
- 1/2 litro de agua.

COMO PREPARARLA:

- Lava bien la berenjena que vas a usar , luego córtala en cubos sin quitarle la cáscara e introdúcela en una jarra o recipiente de vidrio, El siguiente ingrediente que agregarás será el limón cortado en rodajas y por último vierte el medio litro de agua

- Deberás llevar esta preparación al refrigerador y lo dejarás reposar de un día a otro para que la berenjena y el limón desprendan sus nutrientes en esta agua

FORMA DE USO

- Al día siguiente estará lista para tomar. Lo recomendable es tomar esta bebida en ayunas al levantarte y antes de almorzar para aumentar la efectividad de los resultados
- De igual forma, si lo que buscas es desintoxicar el cuerpo y bajar de peso se recomienda beber esta preparación durante siete días corridos y repetir el proceso una vez por mes
Como en toda dieta, el agua de berenjena solo te brindará resultados positivos si la acompañas por hábitos saludables como consumir vegetales y frutas, beber abundante agua, evitar los alimentos grasos, ricos en carbohidratos, frituras, gaseosas y hechos con harina y sobre todo, hacer ejercicio.

Fuente e imágenes: [Guru de Remedios](#)

[Saludextra](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)