

# 10 BEBIDAS NATURALES PARA PERDER PESO



SI NOS PLANTEAMOS EL OBJETIVO DE BAJAR DE PESO, ESTÁ CLARO QUE LA DIETA Y EL ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES SON FACTORES CLAVES. POR ESO, DEBES SABER QUE EXISTEN BEBIDAS NATURALES, QUE COMPLEMENTARAN TU DIETA, MUCHAS DE ELLAS TIENEN PROPIEDADES ANTIOXIDANTES, AYUDAN A LIMPIAR EL ORGANISMO, MEJORAN EL SISTEMA DIGESTIVO Y TE AYUDARAN A BAJAR DE PESO MÁS RÁPIDAMENTE.



## TÉ DE JENGIBRE

ESTA ES UNA DE LAS MEJORES BEBIDAS NATURALES QUE PUEDES TOMAR PARA ELIMINAR LA GRASA ACUMULADA EN EL ORGANISMO. TAMBIÉN MEJORA LA DIGESTIÓN, ES ÚTIL CONTRA LOS EFECTOS DEL RESFRIADO, Y TIENE PROPIEDADES ANALGÉSICAS Y ANTIINFLAMATORIAS QUE SIRVEN CONTRA LOS DOLORS MUSCULARES.

ES RECOMENDABLE PREPARARLO UN DÍA ANTES, PARA QUE EL TÉ ADQUIERA MAS GUSTO A JENGIBRE. SE PUEDE TOMAR TANTO FRIO COMO CALIENTE. PARA PREPARARLO, PONEMOS A HERVIR UNAS 3 TAZAS DE AGUA, Y DEBEMOS CORTAR EN RODAJAS UNOS 80 GRAMOS DE BULBO DE JENGIBRE.



## TÉ VERDE

UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS CLAVES DEL TÉ VERDE, QUE PUEDE AYUDARTE A BAJAR DE PESO, ES SU CAPACIDAD PARA REDUCIR EL APETITO, DE ESTA MANERA PODREMOS COMER MENOS, SIN QUE NOS CUESTE DEMASIADO. ADEMÁS, TIENE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES, Y CONTRIBUYE A REDUCIR EL ESTRÉS (ES IMPORTANTE EVITAR EL ESTRÉS SI LO QUE BUSCAMOS ES BAJAR DE PESO).