

DIETA POTENTE A BASE DE ZUMO



BAJA LA BARRIGA SIN HACER UN SOLO ABDOMINAL CON ESTE EXCELENTE JUGO QUE TE DARÁ MUCHA ENERGÍA DIARIAMENTE. DESCÚBRELO

Para muchas personas le es un poco difícil bajar de peso y a veces, haciendo algunas dietas o algunos ejercicios, no consiguen los objetivos que se proponen y se decepcionan por no tener un vientre plano.

Pero en este artículo les vamos a dar la receta de este excelente batido que les ayudará a eliminar esa grasa adicional que tienes en la barriga.

A continuación les presentamos la receta de este excelente batido que les ayudara a bajar de peso y les dará mucha energía para que cumpla las metas que te has propuesto, así que tome nota y aprovéchalo al máximo.

Ingredientes:

- El jugo de un pomelo
- Una taza de piña o ananás
- Cuatro ramas de perejil
- El jugo de una naranja
- Una cucharada de germen de trigo
- Una cucharada de semillas de linaza
- Una cucharada de semillas de chía
-

Modo de preparar y uso:

- Echar los ingredientes en la licuadora y tomarlo diariamente por la mañana en ayuno antes del desayuno y lo mejor es que tiene un buen sabor.
- Procura dormir tus 8 horas diarias, porque el no dormir bien provoca que a la mañana siguiente te sientas con estrés y esto te disparará los niveles de glucosa en la sangre, ocasionando que se mande una señal al cerebro de que necesitas comer más.
- Si entre comidas te da hambre, prueba con un “dulce sano”, una manzana o medio plátano o una taza de tu fruta favorita.

•
Recuerda siempre de compartir esta información con tus familiares y amigos.