

JENJIBRE POTENTE QUEMAGRASAS



Jenjibre quemador de grasas

Habrás oído decir que el jengibre acelera la eliminación de grasa del organismo. Y eso es una realidad que el jengibre te ayuda a quemar algunos kilos supérfluos de la barriga, de la cintura y de la espalda.

Sin embargo se debe recordar que en las dietas para adelgazar lo más importante es “comer menos de lo que se consume”. Solo tomar jengibre además de otras comidas sedentarias no ayuda a bajar peso a nadie – aunque esté científicamente demostrado que el jengibre es muy beneficioso para bajar de peso.

Jenjibre por la mañana

Una buena recomendación es tomar jenjibre justo por la mañana. Según una investigación de la Universidad de Columbia, los que han tomado jenjibre por la mañana quemaron 43 calorías más comparados con los demás.

Y la investigación no solo habla de los beneficios del jenjibre.

– El antioxidante que contiene el jenjibre ayuda en la quema de grasas del organismo. Tiene un sabor bastante fuerte, pero no se necesita tomar más que unos gramos al día. Para conseguir beneficios influyentes no hace falta tomar grandes cantidades, nos dice la profesora sueca de medicina científica y fisiología.

Necesitas:

100 gramos de jenjibre picado en rodajas finas.

1,5 litros de agua

1 limón y su contenido de zumo

Prepara así:

Hierbe el agua con las rodajas de jenjibre. Deja hervir el agua con el jenjibre durante 15 minutos y luego retira el recipiente del calor. Revuélvelo bien y al final mézclale el zumo de limón. Para hacerlo más gustoso puedes añadirle una cucharada de miel. Cuando está frío guárdalo en la nevera.

Bebe el agua de jenjibre dos veces al día para darle a tu cuerpo un verdadero puntapié de energía. Vale la pena tomarse un vaso por la mañana media hora antes del desayuno con el vientre vacío y otro más por la noche antes de la cena.

¿Verdad que es increíble, cuantas cosas beneficiosas se pueden encontrar en la naturaleza?

¡No lo pongas más en duda! ¡Comparte esta información con tus amigos, si observas que tiene algo de interesante!