

PARA LOS QUE TIENEN 40 AÑOS O MÁS, ESTA BEBIDA TOMADA POR LA MAÑANA AYUDA A BAJAR LA PANZA. COMPÁRTELO, PUEDE AYUDAR A ALGUIEN

Emilio 26 de febrero 2018

Bajar de peso es algo que preocupa a muchas mujeres en el mundo y más cuando los años pasan porque es más difícil eliminar la grasa acumulada. Generalmente las personas bajan de peso y luego sufren el efecto rebote. Porque no eliminaron esos kilo de forma natural.

Privarse de algunas comidas hará que bajes de peso pero de forma equivocada por lo que cuando comienzas a comer como normalmente como lo hacías, el cuerpo vuelve a su estado normal, por lo que los kilos aparecen milagrosamente.

Para bajar de peso y no morir en el intento, lo mejo es tener una rutina de ejercicios, comer balanceado y combinarlo con alguna infusión natural que permita a eliminación de la grasa de forma más fácil. Por eso aquí te vamos a enseñar a preparar una bebida que te ayudará a quedar tan esbelta como deseas.

Con esta bebida natural lograras reducir talla y tener un abdomen plano. No importa la edad que tengas puedes tomarla, ya que desintoxica el cuerpo y elimina la grasa que has acumulado por la mala alimentación.

BAJA LA PANZA CON ESTA BEBIDA NATURAL



Los especialistas en nutrición aseguran que esta bebida te ayuda a expulsar la grasa de tu cuerpo, por lo que tendrás el abdomen plano que siempre quisiste, sin afectar tu salud.

Las personas que han incorporado esta bebida a su estilo de vida saludable aseguran que perdieron 3 kilos en tan solo 4 días. Si quieres saber cómo prepararla sigue leyendo.

Ingredientes:

- 8 vasos de agua
- 1 cucharada pequeña de jengibre rallado
- 1 pepino
- 1 limón
- 12 hojas de menta fresca
- 1 cucharadita de menta seca

Preparación y uso:

1. Licua todos los ingredientes hasta que todo esté bien mezclado.
2. Viértelo en una jarra, refrigéralo y déjalo reposar toda la noche.
3. Debes mantenerlo siempre en la nevera.
4. Toma esta bebida 4 o 5 veces al día. Debe beberse el primer vaso en ayunas.
5. Esta bebida debe consumirse 4 días seguidos y luego descansar por una semana para volver a tomarla.

Esta bebida ayuda a aflorar la grasa acumulada en las zonas más difíciles, pero debes combinarla con una buena alimentación y ejercicios. Tienes que poner algo de tu parte. Si cumples con estos 3 pasos tendrás un cuerpo tonificado y sin panza.