

## **DIETA DE 24 HORAS**

### **Mira como eliminar casi toda la barriga en una sola noche, le llaman la dieta de emergencia**

Te avisan que viene un evento importante, vas al closet, lo abres y ves ese vestido que sin duda es perfecto para la ocasión.

Ese que compraste hace apenas unos meses y pasa lo peor: ¡pues no te va! No te preocupes, con ésta técnica lo resolverás.

Como se trata de una emergencia, tenemos una dieta que sin duda te va a ayudar porque aún estás a tiempo para llevar a cabo una estrategia rápida que en tan solo 24 horas te sacará de apuros. De esta forma podrás deshinchar tu abdomen, desintoxicar, y quemar las grasas de tu abdomen durante solo un día, así de fácil. Para que luzcas un vientre totalmente plano y dudas usar esa indumentaria que sin duda deslumbrará a los presentes.

**La dieta es a base de jugos o infusiones**, esto ayudará a ir limpiando esa zona para que se pueda verte como deseas.

**8 de la mañana.** Usa el **jugo de limón**: Agarra un limón y dilúyelo en un vaso de agua, para endulzarlo usa edulcorantes para evitar que el azúcar no tenga un efecto contraproducente.

**10 de la mañana.** La **naranja y la manzana**: Hacen un jugo excelente porque es bueno y cuenta con componentes que te ayudarán. Tómate ese jugo con ambas frutas, agrégale un vaso de agua.

**12 de mediodía. Té verde:** A esta hora toma una taza de té verde.

**A las 13 h.** Suma a la dieta el **jugo de zanahoria**: Benefíciate de las propiedades de la zanahoria, con un vaso de agua bien fría.

**A las 15 h. Taza de té:** Toma una nueva taza de té de tu preferencia.

Después de un descanso. Tómate **un jugo de tu preferencia**: El jugo que quieras, recuerda: con edulcorante.

**A las 19 h.** (En la noche): nuevamente el **té verde** tendrá protagonismo.

A las 21 h. Un **vaso de zumo de pomelo**.

A las 22 h. Un **vaso de limón**.

¿Qué estás esperando para tomar nota? Mantén esa receta para cualquier eventualidad, para que puedas lucir hermosa en esa noche que seguro será especial