

Deliciosos batidos para combatir la celulitis

Escrito por Sol QuintanaRoo
Martes, 21 de Agosto de 2018 17:55



STAFF SOL QUINTANA ROO

La celulitis se produce por una mezcla de grasa, agua y toxinas que se acumulan en la hipodermis, con el tiempo la adiposidad se vuelve más dura e impide la correcta circulación de la sangre. Entonces se forma una especie de círculo vicioso porque si la zona con celulitis no cuenta con una buena circulación, no habrá la suficiente oxigenación y por lo tanto las grasas no se quemarán. El cuadro empeora debido a que muchas mujeres tienen flacidez en el área con celulitis y esto provoca que la celulitis empeore.

Mantener una buena alimentación balanceada, nutritiva y saludable es la clave perfecta para ayudar a tu cuerpo a recuperar la apariencia de la piel, el equilibrio es esencial por este motivo debes mantener una dieta equilibrada entre proteínas de origen animal como pescado, carne,

Deliciosos batidos para combatir la celulitis

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 21 de Agosto de 2018 17:55

pollo; cereales y verduras, especialmente las de hojas verdes pues en su mayoría son excelentes antioxidantes y depurativas, una alimentación sana va a favorecer la absorción de nutrientes que te ayudarán a mantener una salud adecuada para tu piel.

Dentro de estos nutrientes hay que resaltar la vitamina C, porque es un buen antioxidante y te permite quemar grasa, entre estos está, el kiwi, la guayaba, el pomelo entre otros.

El agua que consumes diariamente es muy importante para combatir la celulitis, te ayuda a hidratar y a eliminar las toxinas por medio de la orina, el agua es buena no sólo para tratar la celulitis sino para prevenir su aparición, además constituye un método sumamente barato para prevenir muchas enfermedades y tener una salud óptima.

Es ideal que bajes de peso, así los depósitos de grasa no se van a localizar y generar ese molesto aspecto de piel, lo que debes hacer, aparte de mejorar tu dieta, es practicar una rutina de ejercicios de 30 minutos diarios, puedes montar bicicleta, correr, nadar bailar etc. Hacer ejercicios que involucran todas las partes del cuerpo son los más indicados para quemar calorías y ver resultados.

La celulitis no es más que una distribución desigual de los depósitos de grasa en las diferentes zonas del cuerpo como las nalgas, los muslos, el abdomen y las caderas, estas partes son de especial cuidado porque es allí donde se localiza la grasa con más frecuencia, así que para ayudarte a combatir la celulitis te indicaremos estos deliciosos batidos.

Smoothies para combatir la celulitis

Batido de Kiwi

Es sencillo y fácil de hacer solo necesitas un kiwi, cinco hojas de espinaca y tres hojas de lechuga, agregamos los ingredientes en la licuadora hasta que se mezclen todos los ingredientes y así queda listo para tomar, proporciona clorofila, fibra, vitamina C, antioxidantes, es un excelente diurético natural desintoxica tu organismo, te ayuda a bajar de peso y mejora tu digestión, además es anti estrés, lo puedes tomar 3 veces a la semana, por las mañanas si lo prefieres.

Deliciosos batidos para combatir la celulitis

Escrito por Sol QuintanaRoo

Martes, 21 de Agosto de 2018 17:55

Batido verde

Para prepararlo solo necesitas el zumo de un limón, media taza de perejil, un tallo de apio, cinco hojas de espinacas, media cucharada de ralladura de jengibre, medio pepino y una manzana con cáscara, agregas todos los ingredientes a la licuadora y queda listo para beber, es indicado que lo consumas recién preparado en las mañanas por 10 días y descansas 20, te proporciona vitamina C, B6, ácido fólico, omega 3, fitonutrientes y antioxidantes, es adecuado para quemar calorías y grasas depositadas.

Batido de piña y jengibre

Para su preparación necesitamos, dos rodajas de piña y una cucharadita de ralladura de jengibre fresco, mezclamos estos dos ingredientes en la licuadora y listo para beber, favorece la irrigación sanguínea y ayuda a combatir la celulitis desde dentro, es aconsejable tomar a primera hora del día, para reforzar los efectos depurativos de sus ingredientes. La piña, además de ejercer una acción antiinflamatoria, es una de las frutas aliadas de la dieta para perder los kilos que nos sobran.

Batido de durazno

Para preparar solo necesitas una taza de duraznos picados, el jugo de dos toronjas, seis fresas, un pepino sin cáscara, una taza de agua y una taza de jugo de piña, mezclamos todos los ingredientes, cuélgalos y bébelos al momento, este jugo es perfecto para combatir la celulitis, ya que elimina la acumulación de líquidos y toxinas que la producen, también contrarresta la grasa que se acumula en los muslos, es aconsejado tomar todos los días, durante un mes, por las mañanas.

Batido de arándano

Para preparar este smoothie necesitas media taza de arándanos, un tallo de apio, un pepino grande, una pera verde en trocitos, dos manzanas rojas, licuamos todos los ingredientes hasta que formen una mezcla homogénea y queda listo para beber, es un diurético natural verdaderamente efectivo, por lo que te ayudará a eliminar los líquidos retenidos y toxinas acumuladas, por sus propiedades depurativas, diuréticas y desintoxicantes, te permitirá disminuir las medidas de caderas y abdomen, así como reducir la celulitis.

Recuerda que para un mejor resultado estos batidos deben ir acompañados de una alimentación balanceada y actividad física, mente sana cuerpo sano.