

10 jugos para bajar de peso naturalmente



Por: Cositasfemeninas.com

INTRODUCCIÓN

Adelgazar no es una tarea fácil y más cuando nos encanta la comida poco saludable y no nos gusta mucho hacer ejercicios, sin embargo, últimamente vemos como muchas personas han tomado conciencia de lo beneficioso que es para nuestra salud, llevar hábitos de vida saludables, que además de ayudarnos a mantener nuestro peso ideal, también nos haga lucir ese cuerpo que tanto deseamos.

En este momento están muy de moda las bebidas naturales, tanto jugos de frutas y verduras y también las infusiones, ya que muchos de ellos nos ayudan a limpiar nuestro organismo, a mejorar nuestro sistema digestivo y lo que es mejor a bajar de peso, junto con una alimentación sana y ejercicio regular, y, es por eso que el día de hoy deseo darles las recetas de **10 jugos para bajar de peso naturalmente**, que les encantarán y les serán de gran ayuda.

Cualquier jugo que decidas tomar, es importante que lo acompañes con una alimentación balanceada, alejada de las grasas, la comida chatarra, las gaseosas y el alcohol (consumo moderado), y como no hay nada milagroso a la hora de perder peso, es importante que realices alguna actividad física por lo menos tres veces a la semana, no sólo para bajar de peso, sino también para tonificar el cuerpo. Puedes subir y bajar escaleras, montar en bici, bailar, trotar o simplemente salir a caminar mientras paseas a tu perrito.



Jugo para limpiar el colon y bajar de peso en 7 días

Este jugo para perder peso y limpiar el colon en 7 días, sólo lo debes tomar durante 7 días seguidos, dos veces al día, sin saltarte ninguna comida del día, incluyendo alimentos saludables y bebiendo además 8 vasos de agua diarios.

Para preparar el jugo, necesitas los siguientes ingredientes:

Para preparar dos vasos de jugo, que son los que tomarás durante el día:

- Una rodaja de piña
- Medio pepino
- 1 manzana (roja o verde)
- 1/2 Sábila o aloe vera
- El jugo de una naranja

Preparación del jugo para bajar de peso y limpiar el colon

Parte la tajada de piña en cuadros. Lava muy bien el pepino y pártelo en rodajas con todo y cáscara. Lava la manzana y retírale el corazón, y pártela en cuadros sin retirar la cáscara. Toma la penca de una sábila y divídela en dos para que uses solo media en la preparación de los dos vasos de jugo para el día, retira todo el gel y añádelo a la licuadora.

Añade un vaso de agua en la licuadora y agrega los ingredientes poco a poco para que se licuen bien y finaliza agregando el jugo de la naranja.

LINK en Cositas femeninas con más información y video:

<http://www.cositasfemeninas.com/jugo-para-perder-peso-y-limpiar-el-colon-en-7-dias.html>



Batido natural para aplanar el abdomen

Este batido para aplanar el abdomen, además de estar delicioso, te ayudará a limpiar el cuerpo, eliminar toxinas y acabar con esas llantitas que tanto te molestan. Sin embargo, es importante que acompañes alguno de estos batidos con una alimentación sana y equilibrada, el consumo de agua constante y alguna actividad física regular.

Para preparar este batido para aplanar el abdomen, sólo necesitas:

- Un pedazo de gel de sábila (aloe vera) sin cáscara y sin espinas de aproximadamente 5 centímetros
- Medio limón con cáscara y sin pepas.

Añade estos dos ingredientes a la licuadora y procésalos hasta que quede como una especie de ponche. Bébelo en la mañana en ayunas y espera 60 minutos para desayunar algo saludable. Lo ideal es preparar cada batido y tomarlo de inmediato, para que no pierda sus propiedades y no se ponga agrio por la cáscara del limón.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/4-batidos-para-aplanar-el-abdomen.html>



Jugo de melón para bajar de peso

Este jugo de melón para bajar de peso además te ayudará a eliminar el líquido que tienes retenido, que en ocasiones causa inflamación y dolor en las piernas y los pies, además elimina toxinas y ayuda a neutralizar la acidez. Además consumir este jugo o el melón sólo, también previene manchas en la piel gracias a la eliminación de toxinas, ya que muchas de las manchas se deben a la manifestación de toxinas que se encuentran dentro de nuestro organismo, aporta fibra, potasio, calcio, ácido fólico y zinc, y nivela el colesterol alto.

Los ingredientes que les daré a continuación, son los que necesitarás para preparar el jugo para un día, es decir dos vasos de jugo. No existe un tiempo límite para consumir este jugo, eres tú quien decide, cuánto tiempo deseas tomarlo:

- Medio melón picado
- Una taza de fresas
- 4 hojas de lechuga previamente lavada y picada
- Un vaso con agua

Coloca todos los ingredientes en la licuadora, hasta que se mezclen completamente. Si notas que está muy espeso y no se licuan bien, agrega un poquito más de agua. Listo para consumirlo... Es recomendable tomar un vaso de jugo en las mañanas y uno en las noches, si deseas puedes sustituir el agua por hielo para hacerlo más refrescante y lograr así un smoothie y también puedes agregar para endulzar un poco de stevia (nunca azúcar).

El jugo que te sobre, debes guardarlo en la nevera para que se mantenga frío y fresco. Además para que las frutas duren mucho más tiempo, puedes porcionarlas y guardarlas en el congelador para que se mantengan frescas y sea mucho más rápido hacer el jugo.

LINK en Cositas femeninas con más información y video:

<http://www.cositasfemeninas.com/jugo-de-melon-para-bajar-de-peso.html>



Jugo quema grasa

Estás en un régimen de pérdida de peso, haciendo ejercicios regularmente, alimentándote bien, etc., sin embargo deseas algo natural que te ayude a potenciar la quema de grasas, la eliminación de toxinas y que te ayude a tener más energía para realizar las tareas del día a día... este jugo es para ti.

Para preparar este jugo quema grasa necesitas los siguientes ingredientes:

- 1 taza de arándanos
- 1 taza de té verde frío
- 1/2 banano
- 5 cubos de piña
- 1/4 de taza de hojuelas de avena
- 1/4 de taza de espinacas
- 1/2 taza de yogur descremado

Añade todos los ingredientes en la licuadora y procesa hasta que se mezclen por completo. Te van a salir aproximadamente tres vasos de jugo, los cuales debes tomar a lo largo del día, puedes tomar un vaso en ayunas antes del desayuno o como desayuno, un vaso en la tarde como merienda y un vaso en la noche antes de irte a la cama. Debes acompañarlo con una alimentación saludable, ejercicio regular y el consumo de agua durante todo el día.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/2-smoothies-verdes-ultra-quema-grasa.html>



Jugo para desinflamar el estómago

Este batido es ideal para esos momentos en los que te sientes molesta a causa de la hinchazón estomacal, además mejorará tu digestión y prevendrá otros problemas estomacales.

Para preparar este delicioso jugo necesitarás los siguientes ingredientes:

- 1 Taza de papaya picada
- 1 cucharada de linaza
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de avena cruda
- 1 cucharadita de miel de abeja

Lleva todos los ingredientes a la licuadora y mézclalos muy bien. Bebe el batido en ayunas durante una semana y disfruta de sus propiedades. ¡Es increíble!

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/4-batidos-desinflamar-vientre.html>



Jugo para controlar la ansiedad

Si sufres de ansiedad ya sea causada por el estrés del día a día o por estar haciendo algún régimen para bajar de peso, hoy te traigo este rico jugo para controlar la ansiedad, que te ayudará a calmarte, a nutrirte y a sanar tu sistema. Además si lo consumes a media mañana o en la merienda, notarás que te alejarás de alimentos poco saludables y te sentirás satisfecha durante muchas horas, algo que te ayudará mucho a lograr tu meta de perder peso.

Necesitarás los siguientes ingredientes (porciones para un vaso):

- Una manzana (verde o roja)
- 5 fresas o frambuesas
- Dos cucharadas de avena
- Un puñado de almendras
- Un vaso de té de manzanilla frío
- Hojas de menta

Lava todos los ingredientes y retírale a la manzana las pepas y el corazón. Introduce todos los ingredientes a la licuadora y procesa hasta que se mezclen por completo. Bebe en cualquier momento del día, sobretodo en esos momentos en los que sientes ansiedad de comer cosas poco saludables.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/4-jugos-para-controlar-la-ansiedad.html>



Jugo para perder 2 kilos en una semana

¿Tienes un evento especial y deseas verte espectacular en ese vestido que tienes guardado desde hace tiempo y que por esos kilos de más no te has podido volver a colocar?... este jugo es para ti.

Necesitarás los siguientes ingredientes:

- Medio pepino con cáscara (el que se usa para las ensaladas)
- 2 tomates (jitomates) con cáscara
- 1 rama de apio
- Un vaso con agua

Para hacer este jugo primero que todo lava correctamente los ingredientes para luego cortarlos en trozos pequeños y mezclarlos en la licuadora. Bebe en la mañana como desayuno y refrigera el resto de jugo, para beberlo en la noche como cena.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/5-jugos-para-bajar-2-kilos-en-una-semana.html>



Batido verde de las famosas para bajar de peso

Este batido verde para bajar de peso, las famosas lo consumen durante todo el día, pero lo más recomendable es beberlo sólo dos veces al día y consumir bastante agua, para eliminar toxinas, retención de líquidos e hidratar tu cuerpo.

Los ingredientes que necesitarás para preparar el batido de las famosas para bajar de peso, son los siguientes (receta para dos vasos):

- Una libra de espinacas
- 1 Pepino
- 1 Pera
- Jugo de un limón
- Hojas de hierba buena o menta

Lava muy bien todos los ingredientes y mételes a la licuadora, añadiendo un vaso de agua. Licua muy bien hasta que todos los ingredientes se incorporen. No cueles la preparación y bébela dos veces al día, un vaso en la mañana y otro en la noche.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/batido-verde-de-las-famosas-para-bajar-de-peso.html>



Jugo natural para bajar de peso

Este batido también tiene propiedades desintoxicantes, que te ayudarán a limpiar el organismo, a activar el metabolismo y a bajar de peso. Debido a su alto contenido de fibra, es excelente para aquellas personas que tienen problemas de estreñimiento y además puede convertirse en un excelente desayuno y cena, ya que contiene muchos nutrientes.

Para preparar este jugo necesitarás los siguientes ingredientes (para preparar los dos jugos de un día):

- 1 rama de apio
- 1 pepino
- Jugo de 2 o 3 limones
- Col rizada
- 1 ramo de espinacas
- 2 manzanas rojas
- Una rebanada de jengibre (si deseas)
- Agua

En la licuadora introduce todos los ingredientes, hasta que se mezclen por completo, ve agregando agua, hasta que veas que el jugo queda casi líquido, ya que es importante consumir todo sin colar. Sirve y listo. Toma este jugo en la mañana y en la noche.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/2-jugos-naturales-para-bajar-de-peso.html>



Jugo para quemar grasa y bajar de peso

Esta receta de jugo para quemar grasa y bajar de peso además de ser muy beneficiosa a la hora de combatir la grasa corporal, también te hidratará porque contiene ingredientes muy frescos y deliciosos. También es muy económica y la mayoría de los ingredientes los tenemos en casa.

Sólo necesitas (receta para dos vasos):

- Dos tazas de fresas
- Una taza de sandía o patilla
- Dos tomates (jitomates) maduros

Vierte los ingredientes partidos en trozos en la licuadora y licua hasta que queden todos los ingredientes mezclados. Es importante que NO añadas agua a la preparación, por lo que si te gusta frío, es recomendable meter las fresas y la sandía en pequeños pedazos al congelador de un día para otro y luego preparar el jugo como lo mencioné anteriormente. Verás que quedará helado, refrescante y delicioso.

También es recomendable NO añadir azúcar a la preparación, ya que la idea del jugo quema grasa es consumirlo 100% natural. También es importante añadir que este jugo debe ser consumido una vez sea preparado, ya que con el tiempo pierde sus propiedades.

Este jugo quema grasa lo debes consumir en las mañanas en ayunas, en las noches antes de irte a dormir y si lo deseas en el transcurso del día, las veces que desees. Sin embargo para las personas que sufren de gastritis es recomendable, sólo consumirlo en las mañanas y en las noches.

LINK en Cositas femeninas con más información:

<http://www.cositasfemeninas.com/receta-jugo-quema-grasa.html>



IMPORTANTE

Todas las opiniones aquí expuestas, son basados en la propia experiencia de nuestras redactoras, o en la documentación e investigación por internet. Recuerda que cada cuerpo y situación puede reaccionar de manera distinta a los alimentos, procedimientos y situaciones que acá podamos exponer. Ninguna de nuestras recomendaciones debe ser tomada como última palabra, y antes de aceptar cualquier remedio casero debes asistir a una cita con un especialista.

