

## DIETA POTENTE A BASE DE ZUMO



### **BAJA LA BARRIGA SIN HACER UN SOLO ABDOMINAL CON ESTE EXCELENTE JUGO QUE TE DARÁ MUCHA ENERGÍA DIARIAMENTE. DESCÚBRELO**

Para muchas personas le es un poco difícil bajar de peso y a veces, haciendo algunas dietas o algunos ejercicios, no consiguen los objetivos que se proponen y se decepcionan por no tener un vientre plano.

Pero en este artículo les vamos a dar la receta de este excelente batido que les ayudará a eliminar esa grasa adicional que tienes en la barriga.

A continuación les presentamos la receta de este excelente batido que les ayudara a bajar de peso y les dará mucha energía para que cumpla las metas que te has propuesto, así que tome nota y aprovéchalo al máximo.

#### **Ingredientes:**

- El jugo de un pomelo
- Una taza de piña o ananás
- Cuatro ramas de perejil
- El jugo de una naranja
- Una cucharada de germen de trigo
- Una cucharada de semillas de linaza
- Una cucharada de semillas de chía
-

### **Modo de preparar y uso:**

- Echar los ingredientes en la licuadora y tomarlo diariamente por la mañana en ayuno antes del desayuno y lo mejor es que tiene un buen sabor.
- Procura dormir tus 8 horas diarias, porque el no dormir bien provoca que a la mañana siguiente te sientas con estrés y esto te disparará los niveles de glucosa en la sangre, ocasionando que se mande una señal al cerebro de que necesitas comer más.
- Si entre comidas te da hambre, prueba con un “dulce sano”, una manzana o medio plátano o una taza de tu fruta favorita.

•  
Recuerda siempre de compartir esta información con tus familiares y amigos.