

## Adelgaza hasta 5 kg en un mes con Goji Berry

Escrito por Amairany - 25/02/2019 23:06

---

<https://wmpics.pics/di-C47G.jpg>

Alcanzar un cuerpo hermoso y sano es la meta de buena parte de la población en cualquier parte del mundo, para ser más exactos el 51% de ella, quienes son los que luchan contra el exceso de peso.

Principalmente cuando la primavera se inicia y da una muestra del calor que el verano traerá, de inmediato se piensa en la playa, ropa de baño y vestiduras ligeras. Así, adelgazar y tener un estilo de vida saludable puede hacer que la gente busque diversos medios y dietas para llegar a su objetivo, y no todos son indicados o seguros. Antes de hacer cualquier dieta es muy importante consultar a un médico, hacer los debidos exámenes y averiguar qué nutrientes están faltando o sobrando en su organismo, para tener los efectos esperados y no poner la salud en riesgo. La dieta de goji berry puede ser una gran alternativa para perder hasta 5 kg al mes manteniéndose sano

### Propiedades y beneficios de goji berry

En el sur de Asia, la goji berry es consumida por los orientales desde hace miles de años, y en los últimos tiempos se ha vuelto popular en otros países de mundo. Las razones para que ella se convierta en una de las frutas preferidas por las personas no faltan, ya que se encuentran algunas bastante interesantes dentro de las que se pueden mencionar algunas como que es rica en fibras, minerales, aminoácidos, antioxidantes, polisacáridos, ácidos grasos e insaturados, y la mejor parte es saber que posee poquísimas calorías.

Un producto ya listo se puede encontrar en:

<http://crema-de-goji.com/>

En una cucharada de la fruta se encuentran sólo 50 calorías, y como sus fibras promueven la saciedad, es posible sentirse satisfecho consumiendo poco. La goji berry todavía acelera el metabolismo, haciendo que el cuerpo queme calorías y así eliminar el exceso de grasa acumulada.

Entre las vitaminas que la componen, la vitamina C es la más concentrada en la fruta. Por cada 100 gramos de ella en forma de harina, 2 gramos son de vitamina C. Ya en el caso de la versión seca, 100 gramos contienen 2500 miligramos de la vitamina, que ya representa un 50% más de lo que se encuentra en la naranja, conocida fuente de vitamina C.

Pero aún concentra la cantidad razonable de las vitaminas B1, B2 y B6. Es importante recordar que los nutricionistas recomiendan ingerir las vitaminas a través de las frutas, ya que sus resultados son más acentuados que por medio de suplementos como los jugos en polvo

=====

## Re: Adelgaza hasta 5 kg en un mes con Goji Berry

Escrito por ARCHEPHYS - 29/03/2019 17:28

---

Wao se ve muy interesante ; sin embargo prefiero buscar un antidoto casero que me ayude a quemar calorías , muchos hablan del limon y el aloe vera , realmente no lo he probado , pero creo que la semana entrante me sumare a ese reto jejej

=====