



# Dieta del té verde

Más que dieta del té verde deberíamos hablar del té verde como complemento ideal para acompañar a las dietas. Pero como el orden de los factores no altera el valor del producto, lo que vamos a hacer en este artículo es hablarte de los mejores té verdes para ayudarte a perder peso



**Aromas de Té**  
TU TIENDA DE TÉS ONLINE



Que el té es perfecto para ayudarte a perder peso, es algo que todo el mundo sabe. Lo que no todo el mundo conoce es la dieta del té verde o lo que es lo mismo, cómo utilizar el té verde en tu dieta, para ayudarte a perder peso de manera natural.



# Maneras de preparar el té verde

De la misma forma que existen diferentes variedades de té verde, también hay distintas maneras de preparar el té verde para incluirlo dentro de las dietas y hoy te vamos a hablar de algunas de ellas.

Una por una, lo que sí que te recomendamos es que evites tomar cualquiera de las siguientes opciones que te vamos a ofrecer, justo antes o después de comer, ya que el té verde podría dificultar la absorción de hierro, especialmente en personas que tienen problemas relacionados con el mismo.



# Té verde con menta

Uno de los principales beneficios del té verde con menta es que ayuda a mejorar las digestiones pesadas, por eso, es recomendable tomar esta variedad un rato después de las comidas copiosas.

Además, cada taza de té verde de esta variedad que tomes, te dejará un sabor refrescante en la boca y reducirá el mal aliento. 100% recomendable tener siempre a mano.

Para prepararlo solo tienes que infusionar la variedad de té verde que prefieras y añadirle unas hojas de menta, mientras lo dejas preparar.

También puedes hacerlo de manera más sencilla: hacerte con nuestro té verde moruno, que ya incluye té verde y menta y disfrutar de él tras dos o tres minutos infusionando.



# Té verde con jengibre



Si lo que buscas es un té que además de ayudarte con la eliminación de la retención de líquidos, te refresque y mejore tu tránsito digestivo, además de aportarte vitaminas, minerales y te ayude a quemar grasas, ese es el té verde con jengibre.

Y no, no te preocupes si te da miedo que te resulte picante, ya que la frescura del té verde reduce muchísimo esa sensación y solo deja un ligero sabor picante al final. Sobre todo si echas gran cantidad o dejas mucho tiempo a la hora de infusionarlo.

Si prefieres controlar tú la cantidad de jengibre que añades, puedes comprar las dos variedades en nuestra tienda online y hacerlo a tu gusto.



# Té verde con miel

Si una de las cosas que más te cuesta a la hora de perder peso es dejar el azúcar de lado, te recomendamos tomar el té verde con edulcorantes naturales. Esta es la razón por la que puedes tomar té verde con miel.

Eso sí, varios puntos a tener en cuenta en este sentido: el primero es que utilices miel pura, porque es la que tienes azúcares naturales, que siempre serán mejor que los refinados que añaden a ciertas mieles.

El segundo, que no abuses de la miel, porque dificultará la pérdida de peso. Con una cucharada de postre será suficiente.



# Smoothie de té verde y aguacate

El smoothie de té verde y aguacate es perfecto para aquellas personas que desean empezar el día de manera saludable, ya que incluye todo lo que un desayuno ligero te pide: té verde, leche, medio aguacate, medio plátano y un poco de jengibre.

Para prepararlo, por un lado, pones agua a hervir, junto con un poco de jengibre y cuando empiece a hervir, añades esa agua a la taza donde tengas el té verde, añades el jengibre y dejas infusionar 2 o 3 minutos.

Por otro lado, metes en la batidora la carne de medio aguacate, del medio plátano y añades la leche. Cuando la infusión esté lista, la añades y bates todo. Si lo deseas, puedes tomarlo caliente o dejarlo enfriar, preparándolo el día anterior o añadiéndole unos hielos.





# Variedades de té verde para la dieta

Si ya te hemos contado las mejores maneras de preparar el té verde para adelgazar, ahora te contamos cuáles son las mejores variedades de té verde para la dieta.



# Té verde detox

El té verde detox es uno de los que más recomendamos si estás llevando a cabo una dieta o si eres de las personas que cuida su alimentación a diario, con el fin de que la dieta no sea un suplicio, sino un saludable estilo de vida.

Lo bueno de esta infusión es que al estar combinado con té rojo, el efecto es doble: por un lado te ayuda con la retención de líquidos y, por otro, te ayuda a activar el metabolismo y, por tanto, a quemar grasas de manera natural y más sencilla.

Puedes tomar de dos a tres tazas de té detox al día y disfrutar de su agradable sabor, tanto caliente como frío.



# Té de Java ortosifón

Si por algo es conocido el té de Java ortosifón es por ser una infusión diurética y antiinflamatoria, siendo perfecta para ayudar a terminar con la retención de líquidos, desintoxicar el organismo y, por tanto, resultando más sencillo perder peso.

En el caso de nuestro té de Java, lo elaboramos con té verde sencha y piña deshidratada, añadiendo así un agradable sabor al té verde, además del efecto detox de la piña.

En verano es perfecto para depurar el organismo y el resto del año, tomar el té verde de Java te aportará vitaminas y minerales, mejorando, a su vez, tu estado anímico.



# Té verde y estilo de vida

Siempre decimos que las dietas no tienen que ser restrictivas, sino que tienen que ser parte de tu día a día, para gozar de buena salud y que no se trate solamente de un hecho relacionado con el aspecto físico.

Por eso, té verde y estilo de vida van de la mano, ya que el mismo, como has podido ver, te ayuda, no solo a perder peso, sino que también mejora tu sistema digestivo, te aporta vitaminas y minerales, además de ayudarte a depurar el organismo y controlar el colesterol.

Pero para que el consumo de té verde y el estilo de vida vayan de la mano, es importante que, además de una dieta equilibrada, incluyas actividad física en tu día a día. Si complementas esto, con tomar dos o tres tazas de té verde al día, los resultados van a ir llegando poco a poco.

