



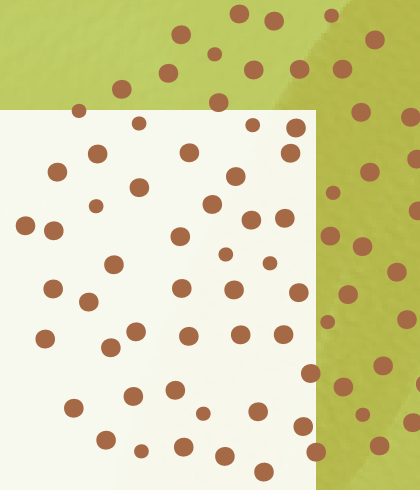
¿EL TÉ NEGRO ADELGAZA?

Que el té negro es una infusión con gran cantidad de teína y, por tanto, indicada para despertar la mente, es algo que ya se sabe, pero... ¿Sirve también para perder peso?

Te las contamos todas en este E-Book, de manera que puedas disfrutarlo sin problema



Aromas de Té
TU TIENDA DE TÉS ONLINE



¿El té negro adelgaza? Esta pregunta se repite en más de una ocasión cuando algún nuevo cliente quiere comprar té negro en nuestra tienda.

Por eso hoy hemos querido responder a esta pregunta en esta sección de noticias, ya que si bien todo el mundo tiene claro que el té verde y el té oolong están especialmente indicados para perder peso, no todos conocen las propiedades que el té negro tiene para nuestra salud.

Por eso, si quieres tomar esta infusión para incluirla dentro de tu dieta de adelgazamiento, antes sigue leyendo este artículo y descubre si entre sus beneficios se encuentra el de ayudar a adelgazar.

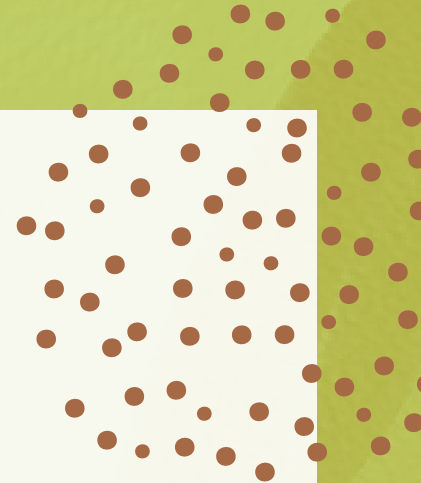


Propiedades adelgazantes del té negro

Empecemos por responder a la duda principal, es decir, qué propiedades adelgazantes tiene el té negro, si es que las tiene. Y sí, la realidad es que el té negro ayuda a adelgazar gracias a algunas de sus propiedades, como la digestiva o la diurética.

De hecho, está demostrado que tomar una taza de té negro en ayunas, de forma habitual, ayuda a perder peso, debido a la baja absorción de sus moléculas por el intestino. Esta es una de las razones por las que se dice que el té negro sirve para adelgazar.





El negro también es uno de los tipos de té que te ayudará a perder peso, ya que es bajo en sodio y también porque tiene pocas calorías, sobre todo si lo tomas sin azúcar.

Esta bebida también tiene efecto diurético, además de estar demostrado que contribuye a la absorción de las grasas de manera natural, lo que hace que adelgazar más rápido sea posible y, por tanto, es un aliado perfecto para quemar grasa abdominal.

Esta última es la más difícil de eliminar, por lo que es clave para perder peso y quitarte, de manera natural, mediante una dieta saludable y ejercicio, esos kilos que te sobran, sobre todo en las zonas más difíciles.

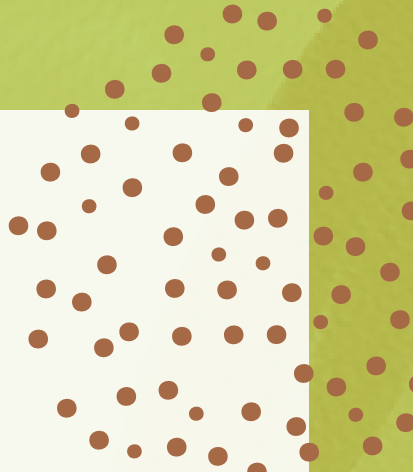


Cómo tomar té negro para adelgazar

Eso sí, si lo que quieres es reducir grasa de la zona de la barriga, tienes que saber cómo tomar té negro para adelgazar.

Entre otros hábitos, es importante llevar una dieta sana y equilibrada, en la que incluir el té negro en ayunas, mejor sin leche (aunque esté buenísimo con una nube) y sin azúcar, pero puedes tomarlo con canela (sin abusar) si solo te sabe muy fuerte.





Además de en ayudas, también puedes tomarlo antes de las comidas para que te favorezca su efecto saciante, sin olvidar eliminar ciertos productos de tu dieta, como aquellos que incluyan grasas saludables.

En definitiva, llevar una vida saludable, que incluya hábitos de vida que mejoren tu salud física y mental. Para ello y dentro de tus rutinas diarias, acuérdate siempre de añadir ejercicio físico y mantener una dieta baja en grasa.

Esto te ayudará a reducir el volumen de tu vientre, al quemar grasas gracias de manera natural, tomando dos o tres tazas de té negro.



Otros beneficios del té negro

Además de los mencionados, estos son otros beneficios del té negro:

- **Es un estimulante del sistema nervioso:** por lo que es perfecto para activar la mente por la mañana, pero sin ponerte nervioso.
- **Contiene antioxidantes:** lo que ayuda a reducir las posibilidades de sufrir ciertos tipos de cáncer y mejorar el aspecto de la piel.
- **Contribuye a cuidar el aparato digestivo:** siendo perfecto para tomar antes o después de las comidas copiosas.
- **Aporta beneficios para el organismo:** como reducir los dolores de estómago o frenar las diarreas.



Resumen

El té negro es, junto con otras infusiones, perfecta para introducir en tu dieta diaria, ya que te ayuda a reducir esos kilos de más y tener una vida saludable, de manera natural.

