

Tip de belleza: un menú 'detox' para el día después de los banquetes navideños

Entre fiesta y fiesta hay que intentar comer sano



Nochebuena y Navidad superadas. Y ahora un breve paréntesis hasta la siguiente comilona, la última noche del año. Hoy es un día en el que mucha gente aprovecha para comer sano, después de los excesos de los días previos. **Gema Cabañero**, nutricionista y esteticista, nos da un ejemplo de menú *detox* para el día siguiente a la celebración.

Una opción es tomarse un batido verde en ayunas y no comer nada hasta dos horas después. Los ingredientes son: 1 manzana, 1 pera, agua, 1 plátano, 1 cogollo de lechuga romana, espinacas frescas, zumo de medio limón y 1 tallo de apio. A ser posible, estas frutas y verduras deben ser orgánicas. ¿Sus propiedades? Está lleno de vitaminas y minerales que dan brillo y vitalidad a la piel, al mismo tiempo que facilitan el tránsito intestinal. Además, elimina toxinas y evita la absorción de grasas en exceso.

Y además También se deberían tomar alimentos diuréticos, como la piña y la alcachofa, y ricos en fibra para regular el tránsito intestinal, como el kiwi. Por último **Gema cabañero** recomienda beber té verde o cola de caballo entre horas para drenar el organismo y ayudar a eliminar líquidos y toxinas.

Enlaces patrocinados



¿Sabes si tienes el corazón contento?



Ahora puedes disfrutar de la suavidad de tu



Cuántanos cuál es tu secreto para mantener el



Ropa que mola para niños que molan... ¡nos



Un regalazo para tu chico... y para ti. Disfrutad de un

ENLACES PATROCINADOS

BAZAR DE NAVIDAD
¿Sabes ya qué vas a regalar?

Ofrecido por: **ROSA TOUS**



¿Conoces el efecto keratin de Bosch? Cabello protegido, color intenso y duradero.



Un regalazo para tu chico... y para ti. Disfrutad de un apurado perfecto con la nueva Philips SensoTouch 3D.

DEPILACIÓN LÁSER hedonai

COMPRANDO 2 PACKS 30% de descuento



Combate la flacidez y rejuvenece tu rostro en Hedonai con sus novedosos tratamientos de relleno.

¡NO TE LO PIERDAS!

hola.com La guía para estar a la última

selección Belleza

SE HABLA DE...

Consejos de Fitness
Consejos de Nutrición
Peso ideal

COMUNIDAD

Sigue nuestro canal de **BELLEZA** en **twitter**

Visita nuestra página en **facebook**