

CÓMO QUEMAR MÁS GRASA

AGUA Y METABOLISMO

La hidratación afecta directamente a tu metabolismo.

Cuando no tomamos suficiente agua:

- Se ralentiza la quema de grasa
- Aumenta la retención de líquidos
- Tenemos más antojos
- Tenemos menos energía

Beber agua ayuda a que tu cuerpo pueda transportar nutrientes, eliminar toxinas y metabolizar la grasa correctamente.



IDEAS PARA BEBER MÁS

- Comienza tu día con un vaso de agua con aloe vera.
- Botella siempre cerca para poder controlar la cantidad que bebes.
- Pon recordatorios en el móvil.
- Asocia el agua a rutinas (cada vez que bas al baño, antes de cada comida..).
- Añade sabor con trozos de fruta, aloe, bebida de hierbas con te verde