

TELVA ^{50^{os}} Belleza

Consultorios • Foros • Concursos • Horóscopo

Portada | BELLEZA | MODA | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA | COCINA | MAMÁS 2.0 | BLOGS

Tendencias | Pelo | Maquillaje | Tratamientos | Trucos de Belleza | Dietas | Laboratorio de Belleza | Multimedia

Home >> Belleza

En esta noticia puedes ver...

Adelgaza a sorbos con los smoothies de las celebs

Volver a la noticia

También te interesará...

Nuevo curso... ¡estrena melena!

Indoor vs Outdoor: 20 ideas para una rentrée sporty

Piel al rescate: 10 problemas, 10 soluciones exprés

Blog: Diario de Belleza

ADELGAZA A SORBOS COMO LAS CELEBRITIES

Smoothies time!

¡Ficha los mejores zumos detox de experto, los smoothies favoritos de las top y los trucos para una rentrée detox bebiendo!



¡Ficha aquí más smoothies de top, los zumos detox favoritos de los expertos en nutrición...! [Ver más fotos](#)

Clara Sánchez de Ron | 23.08.2013 | telva.com@telva.com

El final del verano, es tiempo de smoothies y zumos detox para quitarte ese par de kilos de más que has ganado durante tus vacaciones sorbo a sorbo. Las celebrities son auténticas fans de estos cócteles adelgazantes que además mejoran tu piel, restan años y ayudan a recuperar fuerzas después del ejercicio en tu puesta a punto para otoño.

Después de unos días de comidas extra, nada como desintoxicarte del tapeo del chiringuito con un buen zumo como lo hacen las celebrities. "A la hora de desintoxicarnos, es importante comer menos cantidades, hacer comidas suaves e incluso dieta blanda, cremas de verduras, zumos vegetales, caldos o sopas vegetales e incluso beber bastante líquido", nos cuenta **Leticia B. Carrera**.

Así funcionan los zumos favoritos de las top

Qué mejor manera que adelgazar y perder esos kilos que te sobran que bebiendo y a sorbos como las celebrities que se apuntan a los smoothies de frutas y verduras que te ayudan a perder peso. "Además, son una opción con un alto porcentaje de líquido, lo que les otorga una buena capacidad hidratante y depurativa. Lo mejor es apostar por los zumos naturales, y si son envasados escoge preferentemente los que no tienen azúcares añadidos y sean zumos de frutas exprimidas" recomienda **Vanessa Buitrago de Medicadiet**.

Preguntamos a cinco expertos en nutrición: la doctora **Paula Rosso**, de **Corporal M+C**, **Leticia B. Carrera**, **Vanessa Buitrago de Medicadiet**, **Valeria Castagna** de la **Clinica Ravenna** y **Carmen Martín** de **Clinica Francesa Dray** las mejores recetas de smoothies y zumos para que elijas el que más te gusta o por qué no todos para librarte de esos kilos que has cogido en vacaciones.

publicidad

TRUCOS de BELLEZA

TELVA



Colores de maquillaje para una boca grande

TELVA



Adelgazar la cara redonda

Follow @telva Tweet Tweets por @telva

Consultorio tu personal beauty

Noticias

1. Nuevo curso... ¡estrena melena!
2. 8 looks de novia atípicos para Carlota Casiraghi
3. En privado con Rafael Medina, el Duque de Feria
4. 15 razones fashionistas para volver de la playa
5. Sara Carbonero, imagen de Women'Secret
6. Cásate emulando a Jane Birkin
7. Agenda T: Los mejores planes para la semana
8. La vuelta al cole con una sonrisa: shopping para la reentré
9. Lily Collins y su look brillante
10. Cómo lucir un escote de celebrity

Ver miniaturas



Cítricos *detox*

Para depurar el organismo de los excesos del verano, la doctora **Carmen Martín** de la **Clínica Dray** recomienda las frutas cítricas como el kiwi o la naranja, ya que tienen un ligero efecto laxante. *"Tómalas en un smoothie para sustituir los refrescos con burbujas que hinchán mucho"*, asegura.

Twitter 0

+1 0

Pin it

Cambiar

Ver miniaturas



Pomelo y arándanos, ¡anticelulíticos!

Para mejorar la celulitis y reducir volumen la doctora **Carmen Martín** de la **Clínica Dray** recomienda incluir en el desayuno diario un zumo a base de pomelo, piña, mango (que son alimentos lipolíticos) y arándanos (que favorecen mucho la circulación).

Twitter 0

+1 0

Pin it

Cambiar