

Dieta de Tomate de ?rbol y R?bano

La dieta de tomate de ?rbol y r?bano es un tipo de dieta disociada y desintoxicante que permite adelgazar dos kilogramos en tres d?as.

El tomate es un alimento bajo en calor?as gracias a su alto contenido en agua. Un tomate mediano aporta alrededor de uns 40 kilocalor?as, lo que lo convierte en un ingrediente apropiado para dietas hipocal?ricas dirigidas a bajar de peso.

Adem?s, el tomate contiene vitaminas C y E y la presencia de carotenos en el tomate lo convierten en una fuente importante de antioxidantes, que ayudan a luchar contra los radicales libres previniendo diversas enfermedades.

El r?bano por su parte es una planta que posee propiedades anticancer?genas. El r?bano es diur?tico y contiene vitamina C y antioxidantes al igual que el tomate.

Funcionamiento de la dieta de tomate de ?rbol y r?bano

El funcionamiento de esta dieta es muy sencillo: hay que tomar en ayunas un gran vaso de zumo de tomate de ?rbol y r?bano. Es importante preparar el zumo sin pelar ni los tomates ni los r?banos, ya que de esa forma se toman las vitaminas y minerales (en especial el yodo) que contienen. Tomar el yodo es importante por su poder quemagrasas.

Inconvenientes de la dieta del tomate de ?rbol y r?bano

Se trata de una dieta restrictiva que se limita a dos alimentos: los tomates y los r?banos. Por ello, es una dieta desequilibrada que producir? aburrimiento y graves problemas de salud si se mantiene en el tiempo.