

La Dieta del Limón



La dieta del limón de 5 días

La **dieta del limón** es una dieta [desintoxicante](#) que te ayudará tanto a **perder peso** como a **limpiar tu organismo de toxinas** no deseadas. Es una dieta rápida que basa su éxito en la función depurativa y desintoxicante que hace el limón en nuestro organismo.

Desde tiempos inmemoriales, adelgazar con limón ha sido una opción muy utilizada por las mujeres, ya que sus propiedades para **perder peso** y reducir tallas son efectivas según diversos estudios, pero además, el limón nos ayuda eliminar los líquidos retenidos, una de las principales causas de hinchazón, en el caso de las mujeres.

En este post podrás encontrar las propiedades del limón, sus beneficios para nuestra salud y sus principales usos, además de la dieta del limón con la que podrás **perder peso de forma rápida**, ya que permite una pérdida de hasta 5 kilos de peso; dependiendo de las necesidades y del nivel de retención de líquidos de cada persona.

Propiedades del limón

Desde la antigüedad, el limón ha tenido un papel importante en la gastronomía, pero además ha sido utilizado para muchas otras cosas por sus amplios poderes. El limón tiene un papel importante como antibacteriano y antiviral, además de que estimula el sistema inmunológico por su alta concentración en vitaminas y minerales.

El limón **no solo ayuda a adelgazar**, sino que también beneficia nuestro organismo en diversas acciones naturales del organismo el ácido cítrico, el calcio, magnesio y vitamina C ayudan a nuestro organismo a mantenerse en buena condición de salud

promoviendo la inmunidad, combatiendo infecciones, ayudando a las digestiones, entre otros de los beneficios del limón.

A continuación te explicamos algunos de los beneficios más interesantes de éste cítrico.

Beneficios para nuestra salud

- Es un **antioxidante natural**, ya que contiene una alta cantidad de vitamina C, la cual permite un mejor funcionamiento celular, permitiendo una mejor metabolización de las grasas.
- Ayuda a aflojar las toxinas del **tracto digestivo**, haciendo las digestiones más fáciles y menos pesadas, por su alta concentración en vitaminas y minerales, además estimula los movimientos intestinales.
- Es altamente **diurético**, por lo que ayuda a que se eliminen rápidamente las toxinas ayudando a mantener un estado de salud óptimo de las vías urinarias, previniendo así infecciones urinarias. Estimula el hígado y ayuda a su desintoxicación.
- El ácido ascórbico (vitamina C) **estimula el sistema inmunitario** y además es antiinflamatorio. Se utiliza en problemas respiratorios y de asma, principalmente.
- Ayuda a la **absorción del hierro**.
- Equilibra los niveles de PH, por su poder **alcalinizante**.
- Es un buen aliado para limpiar la **piel** de impurezas y toxinas, además es un potente antioxidante por lo que luciremos una piel radiante y sana tanto si lo consumimos como si lo usamos de forma tópica. [Recuerda los mejores alimentos para el cuidado de tu piel con este post.](#)
- Posee muy pocas calorías (ver aquí [tabla de las calorías](#))
- Contiene un alto porcentaje de **agua**, lo cual brinda mayor **sensación de saciedad** y estimula el trabajo renal.
- Es **antibacteriano**, y **promueve la curación de heridas** por su concentración de vitamina C.
- Contiene un bajo porcentaje de **sodio**, por lo que no favorece la [retención de líquidos](#).
- Es **energizante** y mejora tu estado de ánimo.
- Refresca el aliento y alivia el dolor dental, mejorando también la gingivitis.



LA DIETA QUE
DESINTOXICA Y
ADELGAZA.



La dieta del limón

5 KILOS EN 5 DÍAS

BENEFICIOS DE LA DIETA

Adelgaza rápido

Energizante y revitalizante

Limpia el organismo de toxinas

Mejora el tracto digestivoiurético

Elimina la retención de líquidos

Estimula el sistema inmunitario

Alcalinizante y diurético

Altamente saciante



tomadieta.com

Pautas básicas de la dieta del limón

La dieta del limón se realizará por un **período de 5 días**, por ser una dieta un tanto restrictiva no se aconseja ponerla en práctica más de este período de tiempo ya que no aporta los nutrientes necesarios y las calorías necesarias para el organismo, por lo que podría ocasionarnos daños de salud.

Durante todos los días de duración se deberá beber junto con las comidas **agua natural con jugo de limón**. Debemos garantizar que el nivel hídrico del organismo sea el adecuado, para evitar así que el cuerpo retenga líquidos, por ello se aconseja beber al día una media de 2 litros de agua al día.

Deberemos **restringir las grasas** y por tanto eliminaremos de la dieta las salsas, los fritos, rebozados y limitaremos el aceite a dos cucharadas diarias para aliñar ensaladas o verduras. Es muy importante que no consumamos nada que no esté en el menú y sobre todo que eliminemos cualquier alimento procesado, dulces, bollería industrial, etc y sigamos al pie de la letra las instrucciones de la dieta.

El primer día, es de **ayuno parcial**, por lo que puede resultar el más duro, pero debemos hacer el esfuerzo, ya que es en ese día cuando el organismo detecta que se ha modificado la ingesta de calorías y deberá adaptarse restableciendo ciertas actividades metabólicas del organismo para conseguir los efectos de la dieta del limón. *Si te interesan las dietas de ayuno parcial aquí tienes otros ejemplos, [la dieta de los días alternos](#) y [la dieta del ayuno](#).*

A continuación te ofrecemos otra alternativa para perder peso de forma rápida con la dieta de los 5 días [menú de cinco días](#) que puedes alternar con la dieta del limón para adelgazar.

Si te interesa depurar y limpiar tu organismo, tras épocas de excesos, o como motivación para empezar a perder peso puedes hacer también la [dieta depurativa](#), muy eficaz tanto para limpiar el organismo como para adelgazar.

Menú de la dieta del limón de 5 días

LUNES - PRIMER DÍA DE DESINTOXICACIÓN

Durante todo el día

Beber agua diluida con jugo de limón, aproximadamente 2 ó 3 litros al día. Se puede añadir una cucharadita pequeña de sirope de arce por cada 1,5 litros de agua.

Comida

Hervido de verduras (acelgas, espinacas, zanahorias, nabo, judías verdes, alcachofas, etc). 2 rodajas de piña en su jugo.

Cena

Menestra de verduras a la parrilla. 2 rodajas de piña en su jugo

MARTES

Desayuno

Infusión o té al gusto con varias rodajas de limón.

Media Mañana

Un pomelo o una naranja.

Comida

Un plato mediano de arroz integral con un huevo pasado por agua. 2 rodajas de piña.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Calabacín, coliflor y brocoli cocidos (puede ser puré). 2 rodajas de piña

MIÉRCOLES

Desayuno

Infusión o té al gusto con varias rodajas de limón.

Media Mañana

Un pomelo o una naranja.

Comida

Unas pechugas de pollo a la parrilla con limón + un tomate cortado por la mitad, condimentado con ajo, perejil y aceite de oliva. 2 rodajas de piña.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Ensalada de tomate y pescado blanco al horno o a la plancha. 2 rodajas de piña.

JUEVES

Desayuno

Infusión o té al gusto con varias rodajas de limón.

Media Mañana

Un pomelo o una naranja.

Comida

Una ración de dorada o lubina al horno condimentada con limón y perejil.
2 rodajas de piña.

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Puré de zanahoria, calabaza y apio con guarnición de judías verdes. 2 rodajas de piña.

VIERNES

Desayuno

Infusión o té al gusto con varias rodajas de limón.

Media Mañana

Un pomelo o una naranja.

Comida

Filete de ternera + ensalada de lechuga, tomate y pepino. 2 rodajas de piña

Media Tarde

La opción contraria a la escogida en la media mañana.

Cena

Verduras variadas a la plancha. 2 rodajas de piña.

El agua con limón para perder barriga

Como hemos indicado anteriormente, el limón contribuye a la diuresis del organismo, es decir, a que se depuren bien las toxinas de nuestros órganos y para ello es imprescindible que el cuerpo esté correctamente hidratado.

No debemos esperar a tener sed para beber, nuestro cuerpo necesita el agua para mantener un nivel hídrico correcto. Es por ello, por lo que en muchos casos se produce una **retención de líquidos** en el cuerpo, por falta de ingerirlos. Por ello, y aunque resulte paradójico, la retención de líquidos se elimina con mayor facilidad, bebiendo agua. Hemos compartido, en este artículo sobre el [*agua con limón*](#), una receta que te ayudará a **perder peso** de forma notable, y además contribuye a disminuir el volumen abdominal.

Las propiedades del limón y el alto nivel de saciedad que nos produce el agua de limón contribuirá a una pérdida de peso saludable si lo combinamos con la dieta y con ejercicio físico moderado.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.