



La dieta de las famosas: dieta de los zumos

En los últimos meses se ha extendido la tendencia de consumir **zumos de frutas y verduras en crudo** para mejorar el estado de salud y **perder peso**. Esta tendencia se ha extendido a lo largo del planeta y basa su planteamiento en dos principios básicos de la nutrición.

Por un lado que, el consumo de frutas y verduras es necesario para nuestro organismo; ya que nos **aportan vitaminas, minerales y fibra** en grandes cantidades.

Y por otro lado que, el hecho de consumirlos en crudo nos hace asimilar todos los nutrientes que estas frutas y verduras poseen, ya que al cocer los alimentos pierden gran cantidad de vitaminas y minerales, y además aportan, generalmente más calorías. Las nuevas tendencias alimenticias como [raw food](#) y crudiveganos han impulsado este boom mundial que se extiende como la pólvora.

Los beneficios de la dieta de los zumos

Los beneficios de esta dieta son múltiples ya que, según las frutas y verduras que consumamos, los efectos son muy distintos pero podemos generalizar diciendo que el aumento del consumo de frutas y verduras recarga a nuestro organismo de vitaminas, minerales y fibra lo que nos repercute en distintos aspectos en nuestro organismo como por ejemplo la **salud capilar**, cuando nos nutrimos de vitaminas y minerales el pelo luce más fuerte, brillante y con más cuerpo.

Además, la **piel** es uno de los signos más visibles de la falta de vitaminas y minerales, por ello con la dieta de los zumos; le aportaremos la **hidratación** que necesita así como los nutrientes que precisa para lucir más tersa y con mayor luminosidad.

Además las frutas y verduras en crudo nos aportan energía **sin aportar calorías** en gran cantidad y además nos ayudan a saciarnos con facilidad. Mejoran el **tránsito intestinal** y digestivo ya que las digestiones son más rápidas y ligeras. Nos limpian el organismo, ya que facilitan la **eliminación de toxinas**.

Combaten el [estreñimiento](#) por su alto contenido en fibra, y además luchan contra la [retención de líquidos](#) que como ya sabes, cuanto más bebemos, menos retención tendremos. Si mantenemos el organismo hidratado, éste tendrá una mejor capacidad para realizar sus funciones, y en consecuencia, nos sentiremos mejor.

Los zumos secretos de las famosas

Hilary Duff, Eva Longoria, Gwyneth Paltrow, Dita Von Teese, Miranda Kerr y muchas otras celebrities de Hollywood comparten en sus redes sociales fotos con sus mágicos zumos verdes. Siempre los tienen entre manos, pero ¿Qué tienen esos zumos? ¿para qué los utilizan? A continuación te ofrecemos toda esa información para que no te pierdas ni un sólo detalle.

Algunas de éstas famosas han utilizado estos zumos como **plan de choque para adelgazar** después del embarazo, otras para poder hacer frente al día a día de una estrella, para lo que **necesitan mucha energía y pocas calorías**.

Este plan dietético compuesto por [zumos desintoxicantes](#), **energizantes y cargados de antioxidantes**, que son capaces de hacernos **perder peso de forma rápida** y además aporta luminosidad a la piel, nos recarga de energía y nos hace sentir bien ya que mejora nuestra actividad digestiva, además nos purifica el organismo, ya que nos ayuda a eliminar toxinas.

Recetas de la dieta de los zumos

A continuación te ofrecemos las recetas más populares de la dieta de los zumos con los que podrás mejorar tu estado de salud, recargándote a diario de energía, bajos en calorías e ideales para perder esos kilos que tanto te molestan.

Hemos puesto a tu disposición los **5 mejores zumos para adelgazar y recargar tu energía** para que los pruebes y te animes con esta nueva tendencia apta para todos los públicos (vegetarianos, celíacos, veganos, crudiveganos, etc).

Zumo Detox

- Un cogollo de lechuga romana.
- Un puñado de espinacas crudas.
- Una manzana.
- Una pera.
- Un plátano.
- Tres tallos de apio.
- El zumo de medio limón.
- Un vaso de agua.

Todo ello bien licuado, además de adelgazar nos sirve para tener un pelo más bonito, unas uñas más fuertes y una piel radiante.

Batido Energy

- Un vaso de leche de coco.
- Un vaso de agua de coco.
- Una cucharadita de Açai en polvo (el açai es el fruto de una palmera de origen sudamericano).
- Una cucharada de Bayas de Goji.
- Una cucharada de alga espirulina.
- Una cucharada de cacao en polvo.
- Una cucharada de raíz de maca en polvo.
- Una cucharada de semillas de chía.
- Media cucharada de polvo de proteína de arroz.

Este batido nos recarga de energía y antioxidantes con un aporte calórico mínimo y nos mantiene saciados. Es ideal para el desayuno, para empezar el día con energía y llegar saciados hasta la hora de la comida.

Zumo Supergreen

- Un cuarto de col rizada.
- 4 tallos de apio.
- Una pera.
- Un trozo de jengibre.
- Zumo de medio limón.
- Agua.

Es una versión popularizada por la actriz Gwyneth Paltrow, un zumo lleno de salud que nos hace depurar el organismo, adelgazar y nos mantiene activos, con un sabor delicioso gracias al toque de jengibre.

Zumo Complet

- Tres manzanas.
- Un plátano.
- Tres tallos de apio.
- Un cuarto de col rizada.
- Una cucharada de semillas de lino.
- Una cucharada de alga espirulina.
- Un vaso de agua.

Un zumo cargado de energía y un sabor delicioso ideal para el desayuno o como merienda. Una opción buenisima para mantener la línea y un estado de salud óptimo.

Zumo Power

- 3 zanahorias
- Una remolacha
- Un trozo de Jengibre
- 5 naranjas.

Un zumo con un color apetecible al 100%, naranja y morado, que nos recarga de energía y está delicioso. Es ideal para tomar entre horas, y muy indicado para aquellas personas que no les gusta mucho el verde.

Si has llegado hasta aquí, seguro que te puede interesar [este post sobre la dieta líquida](#)

¡¡Anímate y pásate al líquido!!

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