

Una bebida saludable: té verde



Tiene importantes nutrientes naturales.



El té verde aumenta la quema de grasas.

El té verde es un tipo de té que ha tenido una mínima oxidación durante su procesado. Esto le permite tener importantes cantidades de nutrientes saludables. Destacamos:

- Es rico en **polifenoles** que son potentes antioxidantes, protegiendo a las células del daño producido por la oxidación que lleva el envejecimiento, cáncer y varias enfermedades.
- Contiene un poco de **cafeína** más **teína**. Esta combinación es buena para las funciones cerebrales.
- Aumenta la quema de grasas en un **17%**.
- Disminuye el riesgo de **cáncer de mama, próstata y colon**.
- Disminuye el riesgo de **diabetes tipo 2** y de **enfermedades cardiovasculares**.
- Reduce el riesgo de enfermedad de **Alzheimer** y **Parkinson**.

Sírvase una taza de té verde vertiendo el agua no muy caliente sobre las hojitas o la bolsita y déjelo reposar durante 5 minutos.

Fuente: DR. IVO SAPUNAR DUBRAVIC
Médico Internista Gastroenterólogo



MULTIBIEN
CREAMOS BIENESTAR SOCIAL