

Atención: El desconocido beneficio que brinda tomar una cucharada de aceite de oliva a la mañana

13/06/2023



Cada uno con su fórmula. Hay personas que toman un vaso de leche fría, otros comen una banana de forma religiosa y otras ingieren un litro de agua para arrancar el día entregándole al cuerpo la capacidad para funcionar de forma correcta.

Sin embargo, hay una costumbre que pocos conocen, pero que trae muchos beneficios para la salud. **¿Cuál es?** La de tomar una cucharada de aceite de oliva a la mañana.

Los beneficios que trae tomar una cucharada en la mañana

- Desintoxicación del hígado.
- Tiene propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y cardioprotectoras.
- Ayuda al sistema nervioso central
- Achica el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes y mortalidad prematura



El aceite tiene muchos beneficios. (Foto AdobeStock)

Fuente: TN