Mira los beneficios de mezclar limón con aceite de oliva!! No dejarás de usar esta mezcla de ahora en adelante...

¿Se ha sentido cansado y fatigado, incluso después de despertar de varias horas de sueño?.  Probablemente se está preguntando por qué no estas completamente lleno de energía, especialmente después de dormir durante tanto tiempo.  
  
Bien podría ser, el resultado altos niveles de toxinas en el sistema del cuerpo.  Lo que hay que hacer para aumentar sus niveles de energía y permanecer activo durante todo el día es  desintoxicar su sistema y librarlo de estas toxinas peligrosas.

Hay un simple remedio casero que implica el uso de limón y aceite de oliva orgánicoque se puede probar en la actualidad.  Es interesante observar que esta receta no es nueva, como una cuestión de hecho, ha existido desde hace mucho tiempo, desde los tiempos del imperio romano para ser más específicos.

BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva se obtiene a partir del fruto del olivo que se procesa utilizando extracción muy natural para obtener el aceite de oliva virgen extra que es rico en ácidos grasos y colesterol bueno, así como una serie de minerales y vitaminas que ayudarán a promover la buena función cerebral, mejora la respuesta inmune y mejorar la salud cardiovascular. También es muy útil en la desintoxicación de su cuerpo, especialmente cuando se mezcla con los limones orgánicos.

[](https://4.bp.blogspot.com/-v0c6tfHVgQ8/V_JOUr_3Q9I/AAAAAAACmAk/G2UrRYdzwkge2BdzHcVVbl7D7GziqCp6ACLcB/s1600/11.jpg)

BENEFICIOS DE LIMÓN ORGÁNICO

Los limones orgánico son ricos en flavonoides que son antioxidantes, que también tienen vitaminas como la vitamina del complejo B y C que ayudan a estimular su sistema inmunológico y también para deshacerse de los radicales libres que causan varios problemas de salud en su cuerpo. También son ricos en varios minerales tales como; potasio, fósforo, hidratos de carbono y proteínas.

ACEITE DE OLIVA Y  LIMÓN

Con una mezcla de sólo una cucharada de aceite de oliva y limón orgánico obtendrá un combo de desintoxicación que le ayudará a liberar su cuerpo de toxinas dañinas.

Esta combinación también proporciona a su cuerpo otros beneficios para la salud que incluyen:

LE AYUDARÁ A COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

Mediante la mezcla de limón y aceite de oliva orgánico va a recorrer un largo camino en la creación de un lubricante en el tracto digestivo muy potente para ayudar al progreso de liberar los residuos a través de sus dos puntos y hacer la defecación de manera normal.

También ayudará en la estimulación de las funciones de la vesícula biliar y el hígado.

EL COMBO AYUDAR A CUIDAR DE PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

El aceite de oliva extra virgen es rico en ácidos grasos que ayudan a la circulación sanguínea y la eliminación de colesterol malo (LDL). Mediante la combinación de limón y aceite de oliva orgánico va a estimular su sistema inmunológico y a promover una buena salud cardiovascular.

ES EFICAZ EN EL RETRATAMIENTO DE PROBLEMAS REUMÁTICOS

Con una combinación de limón y aceite de oliva orgánico va a aprovechar de sus propiedades antiinflamatorias potentes.

Por lo que debe ser parte de su plan dietético diario, especialmente el consumo de este combo en la mañana con el estómago vacío y antes del desayuno, te ayudara a eliminar el dolor y la inflamación de las articulaciones asociados con reumatismo.

AYUDA A REGULAR LAS FUNCIONES DEL HÍGADO Y LA VESÍCULA

Una vez que haga este combo y lo tengas como su dieta diaria para empezar el día consumiéndola con el estómago vacío antes del desayuno le ayudará a evitar un mayor crecimiento de los cálculos biliares y también desintoxicar los riñones, la vesícula biliar y el hígado.

### ¡Liposucción vs pérdida de peso natural? Esta es la manera más rápida y eficaz de quemar grasa...

Cuando se habla de proceso de pérdida de peso  
  
(quema de grasa), sólo hay tres formas de lograr este objetivo.

**Dietas**  
**Entrenamientos**  
**Liposucción**

En el último par de años, muchas personas están optando por deshacerse del exceso de grasa, especialmente en la región del abdomen. Antes de enumerar y explicar los efectos secundarios de la liposucción, me gustaría decirte una cosa muy importante que todo el mundo debe saber.

“Cada médico antes de comenzar la realización del procedimiento de liposucción, preguntará si has intentado algunas maneras de deshacerse de la grasa del vientre de forma natural?”

Esa es la cosa más importante que nosotros también queremos explicar en este artículo. Antes de elegir cualquier otro tipo de forma que ayude a eliminar el exceso de libras del cuerpo, que sin duda tiene que tratar de hacer esto en forma natural si no quiere hacer frente a los **efectos secundarios de la liposucción, como**:

– Decoloración de la piel  
– La laxitud de la piel  
– Irregularidades de contorno  
– Cicatrices  
– Seroma  
– Entumecimiento  
– Infección  
– Sangrado  
– Hinchazón

Sin embargo, piensa dos veces antes de elegir la forma correcta para deshacerte del exceso de grasa en el cuerpo.

Hoy vamos a presentarle las bebidas más poderosas que te ayudará a alcanzar tu meta antes de elegir el procedimiento de liposucción.

[](https://3.bp.blogspot.com/-c6UNLLMZOb0/V_JP5YULzkI/AAAAAAACmA0/EoCkm_eFx1U4DgXOTzGe6vu7yFlvgmAugCLcB/s1600/12.jpg)

**Bebida # 1**

– 2.2 libras de agua  
– 12 hojas de menta  
– 1 lima  
– 1 limón  
– 1 pepino  
– 1 cucharadita de raíz de jengibre rallado

**Bebida # 2**

– 12 hojas de menta verde  
– 1 limón cortado en rodajas  
– 1 pepino  
– 1 cucharadita de raíz de jengibre rallado  
– 8 vasos de agua

La preparación de estas bebidas extremadamente potentes son de la misma manera. Sólo tienes que cortar el limón, lima y pepino, colocar todos los ingredientes en un frasco grande y dejarlo durante la noche. Consumir la mezcla durante el día siguiente, especialmente por la mañana con el estómago vacío y antes de cada comida. Puedes beber la bebida hasta que obtengas los resultados deseados.

**El consumo de estas bebidas de pérdida de peso milagras también:**

– Mejora la salud en general  
– Remueve el exceso de agua  
– Elimina la hinchazón  
– Mejora las funciones del cuerpo, ya que proporcionará al cuerpo con minerales y vitaminas necesarias.

Disfruta de estas bebidas, quema el exceso de grasa y siente la diferencia en tu cuerpo. ¡Salud!

Muchas veces, la acumulación de la grasa en la zona abdominal puede traer más problemas que solo un inconveniente estético. No debemos olvidar que todo eso tiene importantes efectos negativos.

Lamentablemente, mucha gente cree que la grasa abdominal no se puede combatir, que es algo relacionado con la edad, o solo es un rasgo genético “inevitable” que no podemos hacer nada salvo aceptarlo.

Combina espinaca, manzana y limón para eliminar grasa abdominal

Pues estas cometiendo un error, pues entiende que la grasa abdominal es un peligro directo para la salud y que sí se puede reducir.

Una forma de mejorar nuestro cuerpo es mediante el proceso del sistema digestivo que nos permite eliminar grasas y todas esas toxinas que tienden a inflamarnos.

Cuando el hígado funciona de manera correcta nos permite reducir el volumen de la cintura, eliminamos toxinas y combatimos la retención de líquidos. Además, obtenemos mayor energía, mantenemos un equilibrio adecuado.

Creer que comer solo se debe ser por placer, es una total tontería, si no pensamos bien, tendremos serios problemas.

Zumo espinacas manzana y limones

Este zumo es un complemento que debes incluir en tu dieta para sentirte saciada hasta la hora del almuerzo, mejorar tu salud hepática, etc.

Combina espinaca, manzana y limón para eliminar grasa abdominal

Recetas 2016-04-01 1359 Visitas

zumo espinaca, manzana y limón para eliminar grasa abdominal

Muchas veces, la acumulación de la grasa en la zona abdominal puede traer más problemas que solo un inconveniente estético. No debemos olvidar que todo eso tiene importantes efectos negativos.

Lamentablemente, mucha gente cree que la grasa abdominal no se puede combatir, que es algo relacionado con la edad, o solo es un rasgo genético “inevitable” que no podemos hacer nada salvo aceptarlo.

Combina espinaca, manzana y limón para eliminar grasa abdominal

Pues estas cometiendo un error, pues entiende que la grasa abdominal es un peligro directo para la salud y que sí se puede reducir.

Una forma de mejorar nuestro cuerpo es mediante el proceso del sistema digestivo que nos permite eliminar grasas y todas esas toxinas que tienden a inflamarnos.

Cuando el hígado funciona de manera correcta nos permite reducir el volumen de la cintura, eliminamos toxinas y combatimos la retención de líquidos. Además, obtenemos mayor energía, mantenemos un equilibrio adecuado.

Creer que comer solo se debe ser por placer, es una total tontería, si no pensamos bien, tendremos serios problemas.

Zumo espinacas manzana y limones

Este zumo es un complemento que debes incluir en tu dieta para sentirte saciada hasta la hora del almuerzo, mejorar tu salud hepática, etc.

Si te gusta el contenido e información de adelgazar y salud únete a este grupo "Adelgaza y Vive Saludablemente" puedes buscarlo así y unirte para mas contenido y dinámicas.

bebida de espinacas manzana y limon

Ingredientes

1 taza de espinacas crudas.

Una manzana verde.

El jugo de ½ limón.

1 vaso de agua.

Preparación

Debes de limpiar bien las hojas de la espinaca, así como las manzanas. Es necesario que las espinacas sean crudas, y que los ingredientes sean de cultivo orgánico y libre de pesticidas.

Luego cortaras la manzana en cuatro porciones y le quitaras las semillas del centro. Obtén el jugo de medio limón y llévalo a la batidora junto con el resto de ingredientes. Ten en cuenta que al tener esos pequeños trazos de la piel de la manzana, debes de consumirlos, porque son muy beneficiosos.

Este zumo es muy sencillo de preparar, es rico en vitaminas y en múltiples nutrientes que permitirán que empieces el día de la mejor manera. Es por eso, que si lo consumes favorecerás la pérdida de la grasa abdominal. Con una dieta adecuada y un poco de ejercicio, los resultados serán increíbles.

SOLO DEBES TOMAR ESTA BEBIDA 2 VECES AL DIA Y BAJARAS DE PESO SIN HACER UN SOLO EJERCICIO, 100% COMPROBADO!!!

El peso es uno de los grandes temores de las personas pero, ¿Realmente conoces si tu peso actual es saludable o no?, en el siguiente especial te enseñaremos como conocer y llegar al peso ideal.

Un cuerpo puede estar con un peso por debajo de lo normal o con sobrepeso, que no es más que el peso corporal supera los estándares normales acorde al sexo, altura y edad; por el contrario un bajo peso también es perjudicial para la salud pudiendo generar que tu sistema inmunológico se vuelva débil y con mayor riesgo de sufrir infecciones.

El aumento o disminución de peso puede darse por diferentes factores como el estrés, mala alimentación o como signo de un problema médico como cáncer, problemas de tiroides, enfermedades infecciosas, digestivas o la ingesta de algunos medicamentos.

Es importante tener en cuenta que una buena alimentación complementada con una rutina de ejercicios puede ayudarte a lograr y mantener tu peso ideal, debes tener en cuenta que el consumo de calorías en exceso puede lograr el efecto contrario y aumentes de peso muy rápido, por lo que una buena alimentación es el primer paso para lograr un cuerpo saludable.

¿Cómo lograr el peso ideal?

Para muchas personas con sobrepeso representa un gran dolor de cabeza, pero la base de este gran problema se encuentra en la alimentación, alimentarse sanamente no es un asunto complicado, tampoco necesitamos de expertos para saber cuál es tu peso ideal, solo es necesario sentirse cómodo consigo mismo y saludable, pero si necesitas apoyo puedes buscar un especialista que te ayude a plantear objetivos.

También debes tomar en cuenta los dos principios básicos para alcanzar el peso ideal, el primero es mantenerse activo y el segundo es alimentarse sanamente.

Existen alternativas naturales que pueden ayudarte a perder peso más rápido utilizando productos económicos y saludables, como lo son la avena y la canela.

La avena tiene excelentes beneficios como ayuda a controlar los niveles de azúcar, tiene alto contenido en fibra, mejora la digestión, es anticancerígena, previene problemas de tiroides y también ayuda a bajar de peso.

Por su parte la canela ayuda a regular los niveles de glucosa, tiene excelentes propiedades antienvejecimiento, ayuda a bajar de peso, es un excelente relajante muscular y además combate el acné.

Con esta sencilla receta aprenderás a realizar una bebida que combina estos maravillosos ingredientes lograrás acelerar el proceso de pérdida de peso, si lo combinas con una buena alimentación y ejercicios.

Necesitarás: 1 cucharada de esencia de vainilla, 1 cucharadita de miel, 6 tazas de agua, 1 taza de avena integral y una cucharadita de canela.

Para prepararlo solo debes colocar la avena en un recipiente con agua y dejarla reposar 7 horas preferiblemente toda la noche, pasado este tiempo licua la avena con 6 tazas de agua, la miel y la canela.

Esto quedará como un batido espeso y cremoso el cual debes consumir en ayunas y también antes de cada comida lo cual te ayudará a eliminar toxinas y generará en ti una gran sensación.

Quién no quiere eliminar la panza y reducir el abdomen? Sobre todo cuando cada vez tenemos menos tiempo para ponernos en forma.

El día de hoy te compartiremos un truco muy novedoso que se trata de como puedes reducir considerablemente el abdomen y bajar la barriga con VicksVapoRub.

El VicksVapoRub se utiliza originalmente para aliviar el resfriado, pero poco se sabe acerca del uso que podemos darle a esta pomada para reducir y desinflamar el abdomen. Para ellos por lo general se recurre a comprar cremas mucho mas caras que hacen este trabajo, pero el VicksVapoRub también se puede utilizar para ellos

CÓMO REDUCIR LA GRASA DEL ABDOMEN UTILIZANDO VICKS VAPORUB

NECESITAS:

1 cucharada de alcanfor triturado

1 cucharada de Alcohol

1 cucharada de Bicarbonato de sodio

1/2 frasco de VicksVaporub

CÓMO HACERLO:

Lo que se debe hacer es mezclar todos estos ingredientes antes mencionados y formar una crema o pasta bien homogénea. Una vez que la tengas asegúrate de guardarla en un frasco o recipiente hermético para que no se hache a perder.

CÓMO UTILIZARLA:

Lo que debes hacer es previo a hacer deporte, salir a caminar o mismo hacer las cosas de la casa, colocar esta preparación en la zona del abdomen, dar un corto masaje y luego envolver todo el abdomen con un plástico, puede ser el plástico de cocina. Esta preparación también se puede utilizar para adelgazar otras zonas difíciles como la papada, las piernas, o los brazos.

Se debe aplicar de la misma manera que en el abdomen cubriendo muy bien con una bolsa plástica. Este truco actúa de igual manera que aquellas cremas caras para reducir centímetros y ya ves que es muy fácil de hacer y por mucho menos dinero. Usa esta crema dos o tres veces por semana y verás como en poco tiempo ya se comenzarán a ver los resultados.

## **La receta que elimina la grasa corporal**

Para preparar esta receta necesitas lo siguiente.

500 Ml de agua

4 Dientes de ajo

6 Cucharadas de jugo de limón

5 tomates

6 cubos de hielo

**Preparación**

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora a toda potencia por 60 segundos, no excedas este tiempo porque el resultado de la receta no será igual y por ende los resultados.

Esta bebida debes consumirla en ayunas al menos 30 minutos antes de ingerir cualquier tipo de alimento.

Recuerda también consultar a tu médico antes de aplicar esta gran receta porque si bien es cierto es natural, también cada persona tiene una reacción distinta en cuanto a la cantidad de peso perdido.

## **Derrite la grasa y expulsa los parásitos con remedio casero**

El alto consumo de comida chatarra, dulces y golosinas, así como comidas con alto contenido de azúcar, genera la proliferación de parásitos y bacterias que se alimentarán de ti, y que te puede traer enfermedades, y no solo esto sino que pueden generarte hinchazón.

Hoy con este consejo expulsa los parásitos y derrite la grasa con este remedio casero, ya que los parásitos o “lombrices” pueden habitar y alimentarse de la grasa que está en tu organismo y es mejor eliminarla.

Necesitas:

100 gramos de semilla de lino.

10 gramos de clavo seco

Preparación

Vas a moler primero que nada ambos ingredientes o semillas hasta que se vuelva polvo que guardarás en un envase de vidrio con tapa hermética.

Cuando tengas ya este polvo disponible lo que harás es colocar dos cucharaditas de este polvillo en una taza de agua caliente como si fuera una infusión.

Debes de moler, con un molino los dos ingredientes hasta que logres obtener una gran mezcla del polvo. Bebiendo por tres días, un descanso de tres días más, y luego retomas por otros tres días más. Harás así hasta un mes, cuando culmine este tratamiento y evacúes toda la grasa y parásitos.

Te invitamos a probar este remedio casero para derretir la grasa y expulsar los parásitos, además de compartir la receta con tus amigos en las redes sociales, para que ellos también puedan usarla.

## Bebida termogénica para bajar de peso mientras duermes

No debes espantarte, esta bebida es completamente natural y la razón por la cual ayuda a bajar de peso es debido a que tiene un efecto de acelerador de metabolismo

**Ingredientes:**

* 1 taza de jugo de pomelo (toronja)
* 1/4 de taza de leche de almendras
* 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
* 1 cucharada de miel de abejas

**Metodo de preparación:**

1. Lo primero que debes hacer es quitar la cáscara al pomelo y colocarlo en una licuadora junto con la miel, la leche de almendras y el vinagre de sidra de manzana
2. Mezcla bien hasta obtener una consistencia homogénea
3. Guarda en un frasco de vidrio y después colócalo en la nevera.

**Como debes consumirla:**

1. Debes de beber este remedio todas las noches con la cena.
2. Repite este procedimiento durante una semana y luego descansa por otra semana.

Una vez que comiences a tomar este remedio te ayudará a bajar de peso debido a que todos sus ingredientes queman grasa durante la noche, además es recomendable dormir entre 7 y 9 horas al día, de lo contrario no hará ningún efecto esta bebida.

\*\*\*

Año

**Cómo determinar el tipo de figura**

Para ello, tienes que sumar los dígitos del día, mes y año de tu nacimiento. Súmalos, hasta que quede un solo dígito. Guíate por el ejemplo: 12.05.1990:

1 + 2 + 0 + 5 + 1 + 9 + 9 + 0 = 27 = 2 + 7 = 9. El número 9, para el individuo con esta fecha de nacimiento, va a determinar el tipo de su figura. Prueba encontrar tu propio código numerológico de la fecha de nacimiento.

**El número uno**  
Estas personas a menudo llevan una vida muy movida y rara vez sufren de exceso de peso. El movimiento solo les ofrece beneficios, por lo que suelen estar en forma y tonificadas.

**El número dos**  
Las personas de este tipo tienden a tener mucho peso y, a menudo, están a dieta. Pero no todos saben que les está estrictamente prohibido hacer morir de hambre a su propio cuerpo. En su lugar, se debe darle preferencia a las verduras y moverse más.

**El número tres**  
Este tipo de personas tienden a preocuparse demasiado. Se sabe que mientras más preocupaciones, más gordura para el cuerpo. Trata de deshacerte del exceso de carga de los pensamientos desagradables, ¡y enseguida notarás el resultado!

**El número cuatro**  
Las personas de este tipo deberían estar haciendo cosas que les gustan. La falta de satisfacción emocional en el proceso de trabajo suele causar una fuerte sensación de hambre. Como resultado, el cuerpo comienza a almacenar grasa.

**El número cinco**  
El tipo de figura de estas personas depende de su posición hacia la vida. Las personas optimistas tienen una figura delgada. ¡Vive la vida al máximo, y tu cuerpo no acumulará el exceso de peso!

**El número seis**  
Las personas de este tipo suelen tener una figura bastante proporcionada. Para mantener la forma hermosa, solo tienes que alimentarte racionalmente.

**El número siete**  
A las personas de este tipo, les es importante mantener buenas relaciones con su «segunda mitad». A menudo, debido a las preocupaciones emocionales, pueden comenzar los problemas con el exceso de peso.

**El número ocho**  
A estas personas les es importante aprender a perdonar las ofensas. Los resentimientos excesivos pueden dar lugar a la acumulación de exceso de peso.

**El número nueve**  
Este tipo de personas son muy propensos a subir de peso, y deshacerse de esos kilos de más no les será fácil. Es importante no permitir que tu cuerpo almacene grasa: una dieta que contenga frutas ácidas, será muy conveniente.

LA DIETA QUE CREO ESTA DOCTORA TE HACE PERDER 7 KILOS EN SOLO 15 DÍAS!!

5 meses

Según el libro publicado por Cynthia Sass con esta dieta es posible tener ese abdomen plano que siempre a deseado sin la necesidad de realizar ejercicios; no solo eso, sino que es tan efectiva que puede perder 7 kilos (15 libras) en un periodo de 15 días y todo esto alimentándose en gran parte con grasas mono insaturadas ya que estas ayudan a controlar el estado de saciedad.

Para en realizar esta dieta y obtener los mejores resultados en los primeros 4 días debe de eliminar los alimentos tales como sal, panes, pastas, alimentos, procesados; en cambio deben de ser sustituidos por otros como son el pepino, menta, limón, jengibre, ya que estos ayudan a la pérdida de peso gracias a las propiedades que poseen.

DIETA DE LA DOCTORA SASS: 7 KILOS EN 15 DÍAS



Para continuar con la dieta en los 11 días restantes debe de hacer uso del menú compartido; el menú se basa en la ingesta de grasas saludables y alimentos tipo integral. Debe de comer 4 comidas diarias que en su efecto poseen un balance de 400 calorías cada una para un total de 1600 calorías por día.

Se recomienda distribuir estas en horario promedio de un lapso de tiempo de 4 horas entre una comida y otra. Cuando realiza este tipo de dieta no solo logra perder peso, sino que también fomenta un habito alimenticio saludable.

Conoce la famosa dieta de la piña. En solo 3 días te ayuda a perder 5 kilos

Una dieta a base de piña te ayuda a perder 5 kilos en muy poco tiempo, aquí te traigo dos maneras muy efectivas de llevar tu dieta que aparte de que te ayuda a perder peso, también te aporta muchísimas vitaminas al organismo.

La piña es muy buena para bajar de peso gracias a su bajo contenido de calorías, produciendo un impacto directo en nuestro sistema llevando rápidamente a nuestro organismo a perder peso, liberando toxinas, líquidos y grasas localizadas. Lo mejor de todo es que la piña tiene un sabor incomparable.

Este tipo de dieta solo se puede llevar por 3 días, no se recomienda prolongarse por más tiempo, ya que podría hacerte perder demasiada grasa la cual puede ser necesaria para el uso de nuestro cuerpo. Es recomendable hablar con tu medico antes de empezar esta dieta.

Este tipo de dietas no se recomienda a personas con enfermedades de tipo terminal, o que padezcan de enfermedades tales como la anemia, diabetes, anorexia o bulimia.

La dieta de la piña durante 3 días

La dieta de la piña se basa en tomar mucha agua, no debe tomar gaseosas o aguas gasificadas que contengan edulcorantes o azúcar.

No es recomendable hacer tareas físicas que demanden mucho gasto energético, si se pueden hacer caminatas o paseos tranquilos.

No debes consumir sal ya que así se evita la retención de líquidos en el organismo.

Consumir 2 o 3 pedazos de piña en las mañanas acompañado de un té con infusión de sacarina.

A media mañana debes tomar un refresco a base de la cáscara de piña hervida durante 25 minutos en un litro de agua que se debe dejar reposar, luego se cuela y se coloca en el refrigerador.

Al medio día solo debes comer un caldo depurativo con 5 puerros, 2 nabos, un apio, una zanahoria, y 3 o 4 alcachofas. Si lo deseas también puedes incluir pollo o pescado a la plancha.

De merienda vuelves a tomar el refresco de piña que tienes guardado en el refrigerador, y un yogur que sea desnatado de piña.

Para la cena debes ingerir 4 o 5 rodajas de piña.

Al tercer día solamente vas a ingerir rodajas de piña y el refresco que hayamos preparado con la cáscara.

Comparte con tus amigos para que todos sepan sobre la dieta de la piña, y así puedan adelgazar con solo llevarla durante 3 días.







