

GUIA BÁSICA

AYUNO INTERMITENTE



BASADO EN:
The Fasting Method

ADAPTADO POR:
Gaby Ondrasek



INTRODUCCIÓN BÁSICA

✓ PASO 1: ELIMINA LOS BOCADOS O SNACKS

- Vuelve a lo básico y come tres comidas por día, pero evita comer entre comidas o después de la cena.
- Reserva tres espacios de una hora cada día para tus comidas. Un ejemplo de esto sería desayunar de 7:00 a.m. a 8:00 a.m. Almuerzo de 12:00 p.m. a 1:00 p.m. Termina con la cena de 6:00 p.m. a 7:00 p.m.
- Come sentado. Sirve tu comida en la mesa sin otras distracciones. No comer en tu escritorio. No comer en el auto. No comer mientras miras televisión.

✓ PASO 2: ELIMINE CADA DESAYUNO O CENA

- Comienza a saltar una comida al día. Por lo general, es más fácil saltarse el desayuno, porque estamos menos hambrientos cuando nos despertamos y nos apresuramos a ir al trabajo o la escuela. De ser éste el caso, bebe un vaso de agua o hágase una buena taza caliente de té verde o café.
- Si deseas desayunar, entonces Intenta saltarte la cena.
- El objetivo es ayunar durante 16 horas diarias, que son dos comidas consecutivas en un día.
- En las noches una taza caliente de té de hierbas sin cafeína puede ser agradable y reconfortante.

EJEMPLOS DE VENTANAS DE AYUNO Y ALIMENTACIÓN

AYUNO A.M Y P.M

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO

✓ PASO 3: SALTE ALMUERZO DOS A TRES VECES A LA SEMANA

Puede que te tome algún tiempo adaptarte al ayuno de 16 horas, pero después de algunas semanas se te hará muy fácil y cómodo.

Es aquí cuando sabrás que es hora de ir al próximo nivel y comenzar a saltar el almuerzo dos o tres veces por semana.

Puede parecer un desafío al principio, pero después de algunas semanas será más fácil, tal y como sucedió con el ayuno de 16 horas.

La mayoría de las personas optan por ayunar de una cena a otra, lo que significa que se saltan el desayuno y el almuerzo.

Algunos optan por hacer esto de almuerzo en almuerzo o de desayuno en desayuno.

¡Haz lo que tenga más sentido para tu estilo de vida!

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA

Puedes sustituir el ayuno de la mañana por la cena.

✓ PASO OPCIONAL 4: Saltar la cena o el desayuno también.

Para potenciar realmente tus resultados de ayuno, no comas durante todo un día. Este es un ayuno de 36 horas, y es mucho más poderoso que el ayuno de 24 horas porque aprovecha los dos períodos de sueño donde el ayuno es "libre".

También es lo suficientemente largo como para forzar a su cuerpo a entrar en la zona de quema de grasa.

RUEDAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL AYUNO

Los ayunos clásicos son sólo de agua, pero beber otros líquidos puede ayudar a facilitar el proceso de adaptación.

El té verde y las infusiones de hierbas son excelentes opciones.

Ayuno de líquidos



Agua

(incluye agua mineral con gas)



Rueda de Entrenamiento

Jugo de limón o lima (1 a 4 cucharadas/día)

Vinagres (1 a 6 cucharadas/día)

Sal del Himalaya, Celtic o Maldon

Semillas de Chia (1-2 cucharadas/día)



Café o té



Rueda de Entrenamiento

Canela

Limón

Grasas saludables (1-2 cucharadas/día):

- Aceite de coco
- Aceite MCT
- Mantequilla
 - Ghee
- Crema de leche (nata)
- Leche de coco
- Leche de almendras sin azucar



Caldo de huesos



Rueda de Entrenamiento

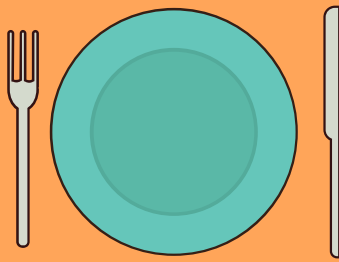
Caldo de huesos (aves, vacas, pescados)

Caldo de vegetales bajo en carbohidratos (Evita vegetales almidonados, granos, legumbres y lentejas)

Evita consumir más de tres tazas por día

¿POR CUÁNTO
TIEMPO
DEBERÍAS USAR
ESTAS RUEDAS?

Una vez que un período de ayuno comienza a sentirse fácil, es hora de dejar las ruedas entrenamiento a un lado. Esto es un proceso que puede tomar de cuatro a seis semanas.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE ALIMENTACIÓN

✓ PRINCIPIOS BASICOS

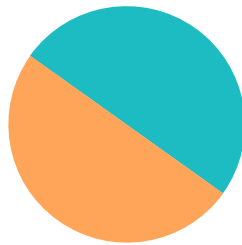
- Consume alimentos reales, lo más cerca posible a su estado natural.
- Evita los alimentos procesados
- Cuando comas, come hasta que estés lleno.
- Come en una mesa.
- Está presente mientras comes y evita comer mientras haces otra cosa
- Reduce los azúcares agregados y los granos refinados
- Evite las vísceras altamente procesadas
- Evita las comidas rápidas
- No consumas refrigerios o snacks

ALIMENTOS



ALIMENTOS PARA CONSUMIR A DIARIO

- Carne
- Aves de corral
- Pescado y concha
- Mariscos
- Huevos
- Grasas naturales: aceite de aguacate, aceite de coco, mantequilla, manteca, sebo de res, grasa de pato, aceite de oliva virgen extra, aceite de nuez de macadamia
- Aguacates
- Aceitunas
- Verduras de hoja verde
- Verduras sin almidón: alcachofas, espárragos, brotes de soja, brócoli, coles de Bruselas, repollo, aceite de cauli, apio, pepino, berenjena, puerros, champiñones, pimientos, tomates, calabacín
- Semillas: semillas de calabaza, semillas de girasol.



ALIMENTOS PARA CONSUMIR ESPORADICAMENTE

- Lácteos con toda la grasa: crema, yogurt, crema agria, mayonesa, queso.
- Nueces
- Bayas: fresas, frambuesas, moras, arándanos
- Verduras con almidón: butternut, calabaza, chirivías, papas, batatas, taro, ñame
- Legumbres y lentejas



ALIMENTOS A EVITAR

- Jugos de fruta
- Refrescos y refrescos de dieta.
- Azúcar
- Edulcorantes: agave, espartame, eritritol, fructosa, miel, jarabe de arce, stevia, sacarosa, viraje, xilitol
- Granos refinados: pan, pasteles, maíz, maíz, almidón de maíz, galletas, galletas, pasta, arroz, avena, fideos, almidón de papa
- Salsas o adobos comerciales (a menudo contienen azúcares)
- Aceites de semillas: vegetales, aceite solar, maíz, canola.
- Carnes procesadas: fiambres, mortadela, perritos calientes

PROTOCOLOS



- Alimentación en tiempo restringido

- Protocolos comunes de ayuno intermitente

- Protocolos de Ayuno extendidos

- Cómo romper el ayuno

ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS RESTRINGIDOS

Para mantener el peso ideal, queremos alternar entre la ventana de alimentación (la insulina es alta y estamos almacenando calorías) y los períodos de ayuno (la insulina es baja y estamos quemando las calorías almacenadas).

Si comemos constantemente, la insulina se mantiene alta y nuestros cuerpos reciben las instrucciones para almacenar más calorías.

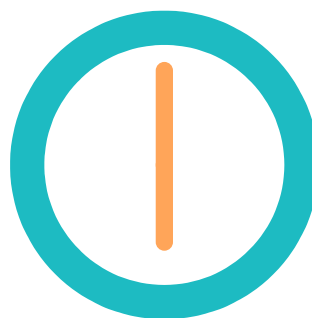
Si queremos perder peso, entonces necesitamos aumentar la cantidad de tiempo que pasamos en ayunas, quemando calorías. Comprimir el tiempo que pasamos comiendo (la ventana para comer) y expandir el tiempo que pasamos ayunando le permite a nuestros cuerpos usar las calorías almacenadas y perder grasa corporal.

Esta es la idea de comer con tiempo restringido. Si sólo comemos de 11:00 a.m. a 7:00 p.m., pasamos 8 horas comiendo y 16 horas en ayunas, por lo que a veces esto también se llama ayuno 16:8

La gráfica a continuación es sólo una muestra de cómo puedes distribuir tus comidas. No olvides que puedes adaptarlo a tu vida diaria en la forma que mejor te funcione.



ALMUERZO ENTRE 12:00PM - 1:30PM



CENA ENTRE 6:00PM - 7:30PM



PROTOCOLOS DE AYUNO INTERMITENTE MÁS COMUNES

Para obtener los mejores resultados, elije un régimen de ayuno que se ajuste a tu horario.

Una vez que haya eliminado con éxito los bocadillos o snacks, el siguiente paso es seleccionar un régimen de ayuno intermitente.

Regímenes de ayuno de 24 horas

El más adecuado para personas que:

- Tiene enfermedades crónicas.
- Tiene que tomar medicamentos con comida.
- Son diabéticos delgados tipo 2
- Solo buscan perder las últimas libras

Durante un régimen de ayuno de 24 horas, se omiten dos comidas consecutivas. Por ejemplo, si omites el desayuno y el almuerzo el día 2, has ayunado desde la cena (día 1) hasta la cena (día 2) o aproximadamente 24 horas. Al romper el ayuno, trata de comer una porción normal y evite la tentación de comer en exceso.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de 24 horas de cena a cena, tres veces por semana



En el caso de que las dos comidas consecutivas que te saltes son la cena (día 1) y el desayuno (día 2), estarás ayunando de almuerzo a almuerzo, o 24 horas (aproximadamente) . Ayunar de desayuno a desayuno es también una opción.

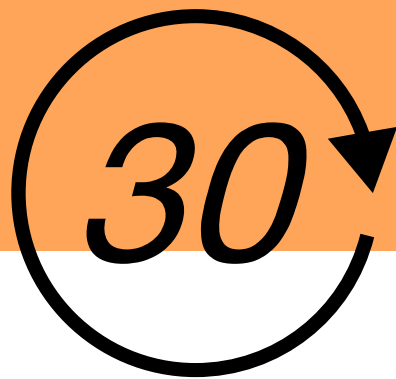
.....
¿Cuál es el régimen de ayuno ideal?

La consideración más importante es ajustar el horario de ayuno a su horario de vida. Si el ayuno es demasiado oneroso, no podrá continuarlo a largo plazo. Muchas personas cenan con sus familias por la noche, por lo que saltarse la cena regularmente puede no funcionar desde un punto de vista social. Esto hace que la cena a la cena sea lo más fácil para un horario de trabajo normal. Sin embargo trata de evitar comer dentro de las 3 horas antes de acostarse.

De lo contrario, un horario de almuerzo a almuerzo o desayuno a desayuno es óptimo para el ayuno de 24 horas. El hambre tiende a aumentar más tarde en el día, lo que aumenta el riesgo de comer en exceso. En general, la mayoría de la gente encuentra el almuerzo al almuerzo más rápido. El hambre es más bajo en la mañana, por lo que un ayuno desde el desayuno al próximo desayuno puede ser un poco más efectivo, pero un poco más difícil.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de 24 horas de almuerzo a almuerzo, tres veces por semana



AYUNO DE 30 HORAS

Un ayuno de 30 horas significa saltarse tres comidas consecutivas, por ejemplo saltarse la cena (día 1) y el desayuno y el almuerzo (día 2).

Este es un ayuno ligeramente más intensificado pero aún permite al menos una comida por día.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO
ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de 30 horas desde el almuerzo del día 1 hasta la cena del día 2, etc.

36

AYUNO DE 36 HORAS

Un régimen de ayuno de 36 horas es el más adecuado para personas que:

- Interesado en perder más de 20 libras
- Diabéticos tipo 2 de mayor peso.
- Pérdida de peso más rápida

El régimen de ayuno de 36 horas es un régimen más agresivo, omitiendo comidas durante un día entero. Esto aprovecha el período de ayuno natural cuando dormimos. Al omitir una comida adicional en comparación con el régimen de 24 horas, ganamos 12 horas adicionales de ayuno, durante el cual nuestros cuerpos se ven obligados a depender de la grasa corporal para obtener energía.

Esta es la razón por la cual las personas a menudo informan una reducción mucho más dramática en su apetito y una mejora en su peso.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO	AYUNO	DESAYUNO
ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA

Ejemplo de ayuno de 36 horas desde la cena del día 1 hasta el desayuno de el día 3, etc.



AYUNO DE 42 HORAS

.....

Un régimen de ayuno de 42 horas es el más adecuado para personas que:

- Están interesados en perder más de 20 libras
- Son diabéticos tipo 2 de mayor peso
- Tienden a tener niveles de azúcar en la sangre mucho más altos en la mañana (el efecto del amanecer)
- Pérdida de peso más rápida

El régimen de ayuno de 42 horas se recomienda para el síndrome metabólico. Es un régimen más agresivo, similar al régimen de 36 horas, pero no consume el desayuno al día siguiente. Esto permite que los niveles altos de azúcar en la mañana se estabilicen antes de su primera comida del día. Al igual que el régimen de ayuno de 36 horas, las personas a menudo informan una reducción mucho más dramática en su apetito y una mejora en su control de peso sobre los antojos de carbohidratos.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA

Ejemplo de ayuno de 42 horas desde la cena del día 1 hasta el almuerzo de el día 3, etc.

PROTOCOLOS DE AYUNO EXTENDIDOS

El ayuno prolongado a veces es difícil debido a compromisos sociales. Las cenas familiares a menudo se toman juntas, lo que a veces hace que el ayuno sea más difícil. Elija siempre un régimen de ayuno que se ajuste a su horario. Los ayunadores experimentados pueden querer experimentar con ayunos más largos, que son ideales para un descanso social a mitad de semana con sus amigos y familiares.

RÉGIMEN DE AYUNO DE DOS DÍAS (48 HORAS) DOS VECES A LA SEMANA

Un régimen de ayuno de 48 horas hecho dos veces por semana es un gran régimen para los cocineros principales de su hogar.

Puede preparar alimentos adicionales durante su última cena para su familia mientras ayuna.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	CENA	CENA	AYUNO	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de 48 horas

AYUNO DE 66 HORAS + AYUNO DE 48 HORAS

La combinación de un ayuno de 66 horas y 48 horas en una semana es el siguiente nivel en ayunas. El ayuno a menudo es más fácil durante la primera mitad de la semana porque tendemos a comer más los fines de semana. El apetito a menudo aumenta a mediados de semana cuando las personas se apresuran por la noche, por lo que es útil tomarse un descanso.



DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	AYUNO	CENA	AYUNO	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno combinado de 66 horas con ayuno de 48 horas

AYUNO DE TRES DIAS

(72 HORAS)

El régimen de ayuno de 72 horas es ideal para las personas que se les dificulta lograr un ayuno pero lo encuentran manejable una vez comenzado.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO	ALMUERZO
CENA	CENA	AYUNO	AYUNO	CENA	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de tres días (72 horas)

El apetito generalmente se suprime después de ayunar durante 72 horas. El siguiente ejemplo demuestra un ayuno de 72 horas combinado con un ayuno de 24 horas más adelante en la semana.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	AYUNO	CENA	CENA	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de tres días (72 horas) combinado con un ayuno de 24 horas

AYUNO DE 84 HORAS

.....
El régimen de ayuno de 84 horas es igual a tres días y medio de ayuno.

Esto es genial para alguien que está muy ocupado durante las tardes de lunes a viernes, pero permite comer más durante los fines de semana.



DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	AYUNO	AYUNO	CENA	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno DE 3 días y medio (84 horas)

AYUNOS PROLONGADOS

Se aconseja el ayuno prolongado para las personas más experimentadas.
El ayuno es como un músculo, cada vez se hará más fácil.

El ayuno prolongado es un desafío tanto mental como físico.

El régimen de ayuno de **120 horas** es muy avanzado. Es ideal para las personas que están demasiado ocupadas para comer bien durante los días de la semana, por ejemplo, aquellos que trabajan muy tarde en la noche o aquellos con niños pequeños que tienen muchas actividades extracurriculares durante la semana. De esta manera, puede ayunar desde el domingo por la noche hasta el viernes por la noche sin preocuparse de tener que cocinar, y pueden disfrutar de sus fines de semana.

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
ALMUERZO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	ALMUERZO
CENA	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	CENA	CENA

Ejemplo de ayuno de cinco días (120 horas)

RÉGIMEN DE ayuno de siete días o régimen de ayuno de 14 días

Ocasionalmente, es beneficioso para algunas personas hacer un período prolongado de ayuno de siete o más días, consumiendo solo los líquidos permitidos en ayunas. Esto puede hacerse con fines religiosos o espirituales.

Es importante siempre consultar con tu médico tratante antes de intentar este tipo de protocolos

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO
AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO	AYUNO

Ejemplo de ayuno de siete días de ayuno (168 horas)



CÓMO ROMPER TU AYUNO

Algunos consejos útiles para evitar para romper tu ayuno:

El ayuno durante 24 horas o menos generalmente no causa ninguna incomodidad a la hora de romperlo, pero algunas personas pueden desarrollar algunos problemas en ayunos más largos.

Esto usualmente ocurre en el período de re-alimentación. Durante el ayuno, la producción de enzimas digestivas se ralentiza, lo que puede causar algunos inconvenientes gastrointestinales cuando comienzas a comer nuevamente.

Por ejemplo, puede experimentar:

- ✓ Diarrea o heces sueltas.
- ✓ Dolores por gases y distensión abdominal.
- ✓ Náuseas y vómitos (poco frecuente)

Por lo general, tu sistema digestivo tarda de dos a cuatro semanas en adaptarse al ayuno. Hasta entonces, es posible que desees evitar comer estos alimentos durante tu primera comida. Estos alimentos incluyen:

- Nueces y mantequillas de nueces
- Semillas y mantequillas
- Verduras crudas
- Huevos
- Productos lácteos
- Alcohol
- Carnes rojas

Puede continuar comiendo estos alimentos durante su segunda comida.



PROTOCOLO PARA ROMPER TU AYUNO

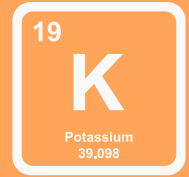
1. Agrega una cucharada de cáscara de psyllium a una taza de agua y dejalo reposar de 5 a 10 minutos. Se pondrá muy espeso y gelatinoso. Beber de 15 a 30 minutos antes de comer. Esta fibra insoluble ayuda a que el intestino vuelva a funcionar.
2. Comienza tu comida con una taza de ensalada de tomate y pepino con un poco de perejil picado. Puedes agregar una cucharada de aceite de oliva virgen extra si lo desea.
3. Elige aves de corral. Se pueden cocinar en grasa y se puede consumir con la piel. Trata de limitar el consumo de tus proteínas al tamaño y grosor de la palma de tu mano.
4. Llena el resto de tu plato con vegetales no almidonados que se hayan cocinado en grasas saludables, como el aguacate o el aceite de coco, la mantequilla o el ghee.
5. Termina tu comida con un trozo de aguacate si todavía tienes hambre.

Si sigues este protocolo y aún experimentas problemas, intenta tomar otra cucharada de cáscara de psyllium en una taza de agua. La próxima vez que ayunes y estés a punto de reanudar la alimentación, es posible que desees probar el protocolo anterior, pero agregando dos cucharadas de psyllium en agua al comienzo.



Ayuno y Electrolitos

LA CLAVE PARA SENTIRSE BIEN DURANTE EL AYUNO ES
MANTENER UN BUEN EQUILIBRIO ELECTROLÍTICO.
- SODIO, MAGNESIO Y POTASIO



Los niveles de electrolitos cambian durante el ayuno por dos razones principales:

1. Tu cuerpo quema las reservas de glucógeno (forma almacenada de glucosa) como combustible antes de la grasa corporal. El glucógeno retiene mucha agua, que se libera a medida que se metaboliza. El exceso de agua también es la razón por la cual las personas a menudo notan una pérdida de peso rápida inicial al comenzar las dietas bajas en carbohidratos o el ayuno, y también por qué la recuperación de peso es tan rápida después de la realimentación.
2. El ayuno disminuye drásticamente los niveles de insulina en la sangre, lo que indica a los riñones que liberen el exceso de agua.
3. A medida que el agua se excreta del cuerpo, también se pueden transportar otros electrolitos.

Los posibles efectos secundarios de estos cambios electrolíticos / deshidratación incluyen:

- Dolores de cabeza, mareos, letargo
- Calambres musculares
- Aumento de la micción
- Diarrea

Estos efectos secundarios suelen ser transitorios y duran solo una o dos semanas.



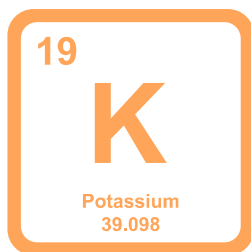
SODIO

El sodio es el electrolito más importante y también ayuda a mantener niveles adecuados de magnesio, potasio y fósforo. Especialmente para ayunos de 24 horas o más, ¡es importante tomar suficiente sodio y magnesio para asegurarse de que te sientes lo mejor posible!

MANERAS DE INCORPORAR SODIO A TU AYUNO:

- Bebe una o dos tazas de caldo de huesos casero o un caldo de verduras bajo en carbohidratos
- Pon una pizca de sal en una taza de agua o directamente en su lengua unos pocos veces al día





POTASIO

MANERAS DE INCORPORAR POTASIO A TU AYUNO:

.....

Los suplementos de potasio generalmente no se requieren durante el ayuno. Habla con tu médico antes de tomar suplementos, ya que tomar demasiado el potasio puede causar eventos médicos adversos graves, especialmente si tiene otras afecciones médicas, como insuficiencia renal.

MUCHOS ALIMENTOS QUE SON ALTOS EN POTASIO SON PARTE DE DIETAS CETOGÉNICAS Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS:

- Aguacates
- Espinacas y otras verduras de hoja verde.
- Hongos
- Salmón
- Muchas nueces
- Calabacín
- Pepino
- Berenjena
- Batata

ADVERTENCIA: hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento.



MAGNESIO

MANERAS DE INCORPORAR MAGNESIO A TU AYUNO:

.....

Suplementos orales:

- El citrato de magnesio también es un laxante, por lo que es una buena opción si experimentas estreñimiento.
- Magnesio (bis) glicinato
- Óxido de magnesio, la forma más común y barata de administración oral. el suplemento generalmente se absorbe mal y no se recomienda

Suplementos tópicos:

- Sales de Epsom: agrega una taza de estas sales de magnesio a un baño o remoje los pies durante 30 minutos. El magnesio se absorbe directamente a través de la piel, lo que no causa problemas intestinales.
- Aceite de magnesio

Caldo de hueso

EL CALDO DE HUESOS ALIVIA EL HAMBRE Y PROPORCIONA SAL Y OTROS ELECTROLITOS, LO QUE FACILITA MUCHO EL AYUNO.

AQUÍ ESTÁ UNA RICA RECETA.

UNA OLLA A PRESIÓN ELÉCTRICA REDUCE LOS TIEMPOS DE COCCIÓN Y SIMPLIFICA CONSIDERABLEMENTE EL PROCESO.



Ingredientes

- 2-3 libras de huesos
- 1 cebolla picada gruesa
- 2 zanahorias, picadas en trozos grandes
- 2 tallos de apio, picado en trozos grandes
- 2 cucharadas de vinagre de manzana crudo sin filtrar
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de granos de pimienta enteros
- Otras hierbas y especias.

Direcciones

1. (Opcional) Asar los huesos en el horno en una asadera a 350 ° F / 177 ° C durante 30 minutos le da un buen sabor.
2. Coloque los huesos en una olla y vierta agua fría para cubrir. Agregue vinagre de sidra de manzana crudo y sin filtrar, y déjelo reposar durante 30 minutos para ayudar a liberar los nutrientes.
3. Agregue las verduras y las hierbas secas.
4. Lleve a ebullición vigorosa, luego reduzca a fuego lento.

5. Elimine periódicamente las impurezas que salen a la superficie.

6. Cuando queden 30 minutos, agregue ajo o hierbas frescas.

7. Retirar del fuego y dejar enfriar durante 5 minutos, luego colar.

Tiempos de cocción lenta:

Pollo / Aves 8 a 24 horas Ganado / Bisonte 12 a 24 horas Pescado 8 horas

Si es posible, usa huesos de alta calidad, como ganado o bisontes alimentados con pasto, aves pasteurizadas o peces salvajes disponibles en la mayoría de las carnicerías o granjeros locales. Los huesos de pollo, pato, pavo o ganso se pueden guardar de las sobras y congelar.

¡Quieres que tu caldo de huesos sea lo más ágil posible! Debe tener la consistencia de gelatina cuando se enfría, y se licuará cuando se vuelva a calentar. Si no, intente agregar menos agua o cocine por más tiempo.

El caldo se puede almacenar en el refrigerador hasta por cinco días y en el congelador hasta por seis meses.

Caldo de verduras

ESTA ES UNA RECETA PARA UN CALDO DE VERDURAS EXCELENTE Y SALUDABLE BAJO EN CARBOHIDRATOS PARA LOS DÍAS DE AYUNO.



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 onion
- 2 zanahorias
- 2 existencias de apio
- 4 leeks
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de granos de pimienta enteros
- 3 cucharaditas de perejil
- 1 cucharada de laurel desmenuzado
- 2.5 cucharaditas de tomillo
- 4 tazas de agua

Direcciones

1. Lave la cebolla, zanahorias, apio y puerros. Picar en trozos grandes.
2. Caliente el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio y agregue la cebolla, zanahorias, apio, puerros y ajo. Saltee las verduras hasta que estén suaves (aproximadamente 10 min).
3. Agregue agua, sal, granos de pimienta, perejil, tomillo, laurel y hierva.

4. Cubra y reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora.
5. Retirar del fuego y colar. Presione las verduras con una espátula o cuchara para liberar el líquido.
6. Desechar los sólidos.

Este caldo de verduras se puede mantener en el refrigerador por tres días o en el congelador por hasta tres meses.

Aceite de Magnesio

ES FÁCIL DE HACER Y ES UNA EXCELENTE MANERA DE LIDIAR CON LOS CALAMBRES MUSCULARES.



Los calambres musculares son comunes durante el ayuno, y los suplementos de magnesio a menudo pueden aliviarlos. Sin embargo, los suplementos orales no siempre se absorben adecuadamente en nuestro sistema digestivo, lo que los hace menos efectivos. Pero esa no es la única forma de obtener más magnesio. También es posible absorberlo a través de la piel.

Las sales de Epsom son sales de magnesio económicas y comúnmente disponibles. Puedes encontrarlos en la mayoría de las farmacias. Tradicionalmente, coloca una taza o dos de estas sales de Epsom en un baño tibio y la deja en remojo durante 30 minutos para permitir la absorción del magnesio a través de la piel. Esto funciona bien, pero muchas personas hoy en día rara vez se bañan o pueden no tener una bañera en casa.

Se puede rociar aceite o gel de magnesio comercial en su piel permitiendo el tiempo necesario para la absorción sin necesidad de bañarse. Estos están disponibles en la mayoría de las tiendas de atención médica, pero pueden ser costosos. Es fácil hacerlo en casa y ahorrar algo de dinero.

CÓMO HACER ACEITE DE MAGNESIO

1. Lleve a ebullición 1 taza de agua destilada
 2. Disuelva 1 taza de sales de Epsom o sulfato de magnesio en el agua hirviendo.
 3. Una vez disuelto, deje enfriar y luego almacene en una botella o atomizador
-

Cómo manejar las olas de hambre

Al ayunar, es casi inevitable que experimentes hambre. Es de esperar, especialmente en los momentos en que normalmente comes.

Pero hay algunos consejos y sugerencias simples sobre cómo manejarlo.



EL HAMBRE ES UNA OLA

El hambre no sigue empeorando si no comes. Más bien, la ola de hambre construirá a un pico, y luego se disipará. Saber esto es información poderosa. Si te mantienes ocupado, trabajando, leyendo, practicando deportes, etc., pronto lo olvidarás y el hambre se va. Hazte una lista de tareas y mantente ocupado. Mantén tu mente ocupada y no pienses en tu estómago.



BEBER AGUA / TE VERDE O CAFE

La deshidratación puede desencadenar el hambre, así que asegúrate de beber suficiente agua para mantenerte hidratado te ayudará. Otro gran truco es prepararte una gran taza caliente de té verde o café cuando sientas hambre.

Para cuando lo hayas terminado, la ola de hambre habrá pasado en gran medida. El té verde contiene supresores naturales del apetito, y hay varias variedades de té verdes especialmente formulados para el ayuno.



SAL DE LA COCINA O DE LA CASA

Es difícil evitar comer cuando estás rodeado de comida. Prepárate para el éxito al salir de la zona de "peligro" donde hay señales de comida. Intenta salir a caminar o reunirse para tomar un café con un amigo.



CONSUME CALDO DE HUESO

El caldo de huesos contiene algunas calorías y nutrientes, por lo que este no es un verdadero ayuno. Sin embargo, muchas personas obtienen excelentes resultados de esto, por lo que si facilita el ayuno, hazlo. También es excelente para mantener los electrolitos en línea y puede ayudar a superar una ola de hambre.



CONSUME UN POCO DE SAL

El caldo de huesos contiene algunas calorías y nutrientes, por lo que este no es un verdadero ayuno. Sin embargo, muchas personas obtienen excelentes resultados de esto, por lo que si facilita el ayuno, hazlo. También es excelente para mantener los electrolitos en línea y puede ayudar a superar una ola de hambre.



LLEVA UNA ALIMENTACION ALTA EN GRASAS Y BAJA EN CARBOHIDRATOS

Comer muchas grasas saludables te mantendrá saciado por más tiempo. Además, mantener bajos los carbohidratos y mantenerse alejado de los alimentos altamente procesados evitará picos de azúcar, lo que puede aumentar su hambre.

TOP 10: Consejos para ayunar



HAZLO DE MANERA SEGURA

La regla número uno es estar siempre seguro durante el ayuno. Si no te sientes bien o no estás seguro de algo, deja de ayunar y busque ayuda. Siempre habrá otro día para ayunar. No te esfuerces ni busques problemas.



BEBE CAFE O TE

Tanto el té verde como el café son suaves supresores del apetito y contienen cafeína que ayudan a mantener la tasa metabólica alta. Los té de hierbas o infusiones son aceptados.



BEBE AGUA

Comience cada mañana con un vaso lleno de agua de 8 oz (250 ml).



SURFEA LAS OLAS DE HAMBRE

Recuerde que el hambre viene en oleadas, no es continua. El hambre no sigue incrementando si no comes. Alcanza su punto máximo y luego baja. Cuando tengas hambre, piensa: "No tengo hambre. Tengo sed". Bebe un vaso de agua o una taza de café o té. Te ayudará a seguir adelante.



MANTENTE OCUPADO

Elige ayunar en un día ocupado en el trabajo o de diligencias. Esto te ayudará a mantener tu mente alejada de la comida, y te da tiempo extra para ser más productivo!



SHH! NO LE DIGAS A NADIE

Algunas personas serán desalentadoras, no entenderán los beneficios del ayuno. Por lo tanto, guárdelo a menos que sepa que va a obtener el apoyo que merece.

TOP 10: Consejos para ayunar



DALE A TU CUERPO UN MES PARA ADAPTARSE

Tu cuerpo necesita tiempo para acostumbrarse al ayuno.

Las primeras veces pueden ser difíciles, así que prepárate. No te desanimes porque será más fácil.



CUANDO HAYAS CULMINADO TU AYUNO, CONTINUA COMO SI NADA HUBIESE PASADO

El ayuno no es una excusa para los atracones. Puede ralentizar tu progreso y desanimarte.



NO USES EL AYUNO COMO EXCUSA PARA COMER ALIMENTOS CHATARRA

Durante los días sin ayuno, los resultados serán mejores si sigues una dieta nutritiva baja en azúcares y carbohidratos refinados.



ENCAJA EL AYUNO EN TU VIDA

No te limites socialmente porque estás ayunando. Organiza tu horario de ayuno para adaptarse a tu estilo de vida.

El horario de la vida cambia de mes a mes y de año a año.

Ajusta tu horario de ayuno a lo que tenga sentido para ti.

CÓMO RETOMAR EL CAMINO

¿Demasiados
carbohidratos?

¿No has pasado suficiente
tiempo ayunando?

Estos sencillos consejos
pueden ayudarte a
retomar el camino.

Es difícil seguir la dieta
perfecta todo el tiempo.
Somos humanos y las
tentaciones suceden de
vez en cuando. ¡Y eso está
perfectamente bien! No
seas dura contigo mismo.

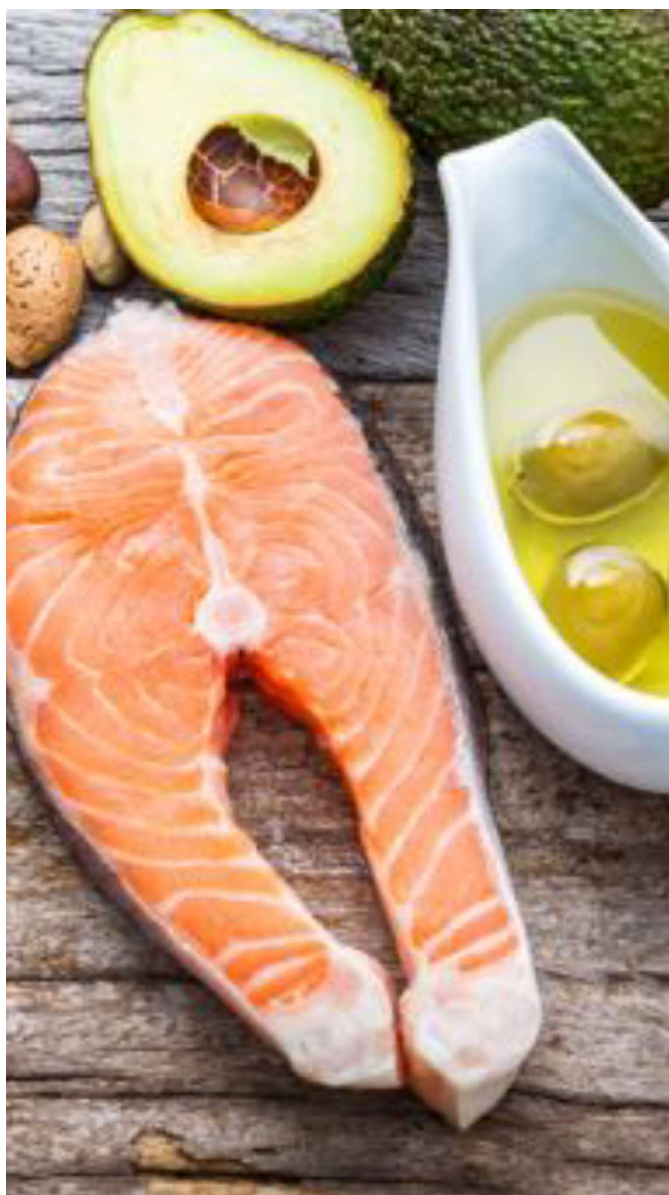
El éxito depende de lo que
hagas después. Vuelva a lo
básico con estos
protocolos simples.

COMIENZA A AYUNAR

Es posible que no siempre sigamos la dieta perfecta, especialmente durante las vacaciones o celebraciones. Pero siempre hay algo que puedes hacer al respecto después. Comienza a ayunar y deja que tu cuerpo use el exceso de azúcares para obtener energía.

- Bebe mucha agua antes de acostarse: caliente, frío, a temperatura ambiente, o con gas. Realmente no importa, solo bebe agua.
- Beba más agua nuevamente por la mañana.
- Toma una taza grande de caldo casero (el caldo de hueso de pollo es bueno).
- Beba dos tazas de agua por cada taza de té y café que tomes durante el día, pero trata de mantener el consumo de té y café al mínimo.

Si tiene dificultades para ayunar, agregue un poco de grasa a su té o café. La crema espesa, la mantequilla, el ghee, el aceite de coco y el aceite MCT son grasas excelentes para incluir.



AYUNO DE GRASA

El ayuno graso es una gran herramienta para ayudarlo a comenzar con el ayuno regular, recuperar

control de su apetito o cuando está luchando con los antojos. La idea es comer muchos alimentos grasos hasta que esté lleno durante unos días antes de comenzar a ayunar regularmente.

Esto permite que su cuerpo alcance el modo de quema de grasa más rápido con menos efectos secundarios. Puede ser especialmente útil en las siguientes situaciones:

- Salir de un período de dieta alta en carbohidratos.
- Hambre extrema o antojos de carbohidratos
- Períodos de estrés cuando el ayuno parece imposible.

1. Cuando tengas hambre, coma los alimentos que se señalan en la próxima página

2. Sin lácteos ni nueces

3. Usa hasta tres cucharadas de crema espesa para tu té o café

CÓMO HACERLO?

Ayuno de Grasa

Ayuno de Grasa

LISTA DE ALIMENTOS

- Huevos
- Tocino
- Salmón
- Sardinas
- Aceite de oliva, aceite de coco, aceite de MCT, aceite de aguacate, aceite de nuez de macadamia.
- Mantequilla
- Ghee
- Mayonesa (base de aceite saludable)
- Aguacate
- Aceitunas
- Se permiten especias.
- Hojas verdes cocidas en o cubierto de grasa

TAMBIÉN PUEDE CONSUMIR ESTOS LÍQUIDOS EN CUALQUIER PUNTO DURANTE UN AYUNO DE GRASA:

- Caldo de huesos
- Té / café

Ayuno de Grasa

POR QUÉ FUNCIONA?



El ayuno de grasas es una versión extrema de una dieta cetogénica.

Comer alimentos ricos en grasas es extremadamente saciante y la monotonía de los alimentos limitados suprime el apetito. Comienzas a comer porque realmente tienes hambre, en lugar de simplemente comer porque los alimentos son deliciosos.

Algunas personas comen sin parar durante los primeros días, lo cual está bien. Escuche a tu cuerpo y usa la grasa para combatir tu deseo de comer y tus antojos de carbohidratos.

Con el tiempo, descubrirás que se necesita menos para saciarse y comenzará a ayunar naturalmente.



QUÉ ES UN AYUNO DE GRASAS?

Si no está familiarizado con el término, "Ayuno de Grasa" puede sonar como una contradicción en los términos. ¿No se supone que debemos evitar las grasas en nuestra dieta?

Un ayuno de grasa es un método que funciona eficazmente en personas que son nuevas en la alimentación baja en carbohidratos o que nunca han ayunado antes. También, puede ser perfecto para alguien que regresa de vacaciones o que viene de un período de mala alimentación.

La grasa es el macro-nutrientes más saciante a nivel neurológico. Lo que eso significa es que, cuando comes grasa, tu barriga no necesita expandirse para enviar un mensaje a tu cerebro diciendo que estás lleno. A medida que comienza a comer grasas, tu cuerpo automáticamente le informa a tu cerebro que se está llenando.

Compara eso con comer proteínas o carbohidratos. Para éstos, debes esperar a que tu barriga se expanda un poco antes de que el mensaje comience a enviarse. Sucede más rápido con las proteínas, pero realmente debes expandir tu barriga para que los carbohidratos comiencen a hablar.

Es sorprendente la cantidad de grasa que puede comer y nunca sentirse hinchado, pero si come demasiados carbohidratos, te sientes hinchado y muy incómodo.

El ayuno graso es un período en el que nos enfocamos en comer un número selecto de alimentos muy, muy grasos, de modo que del 80% al 90% de las calorías que consumimos provienen de la grasa. Alimentamos a nuestro cuerpo, hacemos que nuestro cerebro piense que estamos súper llenos y, como resultado, permitiremos que nuestros niveles de insulina bajen.



La mayoría de las personas al tercer día de un ayuno de grasa, ya están haciendo 24 horas de ayuno, incluso si vienen de comer de ocho a 12 veces al día cuando comenzaron. Por lo general, al final de la semana, están en un buen ayuno rápido. Un ayuno de grasa es una forma realmente rápida y efectiva de controlar su apetito.

¿Qué puedes consumir durante un ayuno gordo?

Para que sea bastante aburrido Come tocino, huevos, aceitunas y aguacates. Puede sustituir el salmón o las sardinas si fuera necesario.

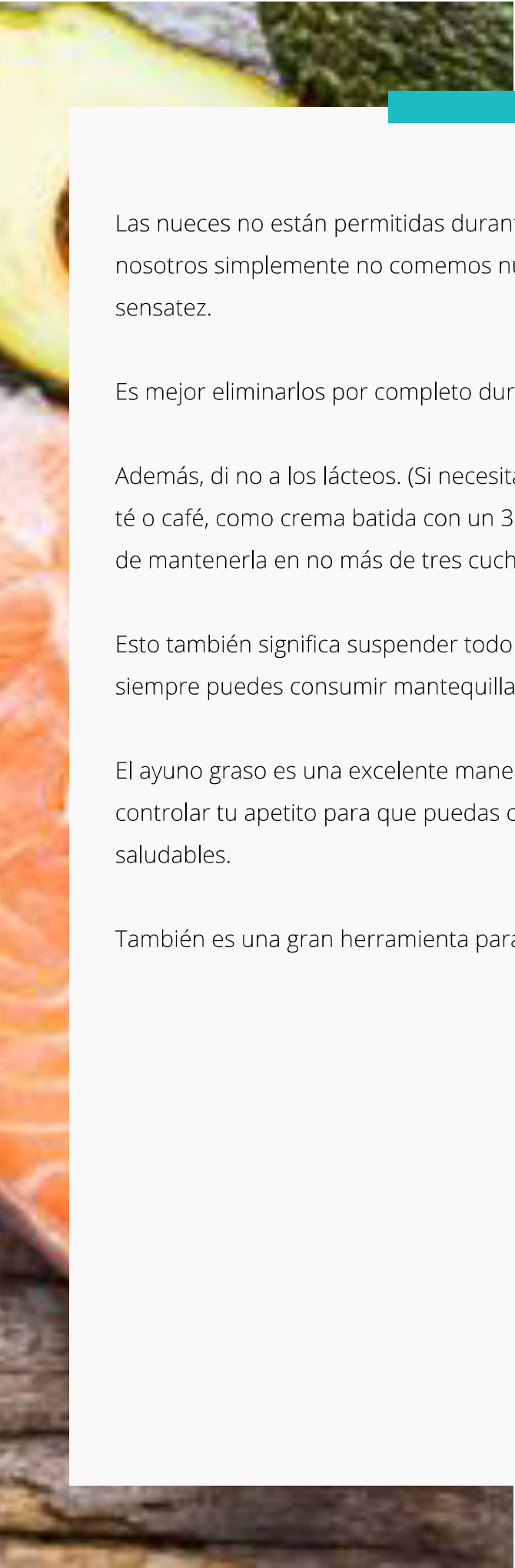
También puede tener tantas grasas buenas que no tienen una proteína unida a ellas como desee, piensa en alimentos como mantequilla, manteca, aceite de coco o aceite de MCT, aceite de oliva, aceite de aguacate o aceite de nuez de macadamia. Tu puedes incluir una mayonesa de buena calidad con una buena base de aceite (como una mayonesa a base de aceite de aguacate). Podrías usar salsa Bearnesa casera. Estas son excelente opciones que no contienen muchas proteínas.

Puedes consumir todas estas grasas buenas con vegetales sin almidón. Puedes comer todas las verduras de hoja verde y las verduras sin almidón, siempre y cuando las cocine con grasa o si las está comiendo crudas, entonces agregando grasa.

Esto abre una gran variedad de opciones: podría tener una ensalada. Podrías tener una gran tortilla. Podrías tener una frittata.

Por supuesto, también puede tomar tanto café o té, agua y caldo de huesos como desee. (Lo alentamos a reducir el caldo de huesos con el tiempo, pero si ayuda a corto plazo, eso es genial).





Las nueces no están permitidas durante un ayuno graso, ya que la mayoría de nosotros simplemente no comemos nueces o mantequilla de nueces con sensatez.

Es mejor eliminarlos por completo durante un par de semanas.

Además, di no a los lácteos. (Si necesita un poco de crema muy grasosa para tu té o café, como crema batida con un 35 o 45% de grasa, está bien, pero trata de mantenerla en no más de tres cucharadas al día durante este tiempo).

Esto también significa suspender todo el queso de tu dieta. Por supuesto, siempre puedes consumir mantequilla.

El ayuno graso es una excelente manera de retomar o iniciar el ayuno o controlar tu apetito para que puedas comenzar a tomar decisiones más saludables.

También es una gran herramienta para usar si regresas de vacaciones.



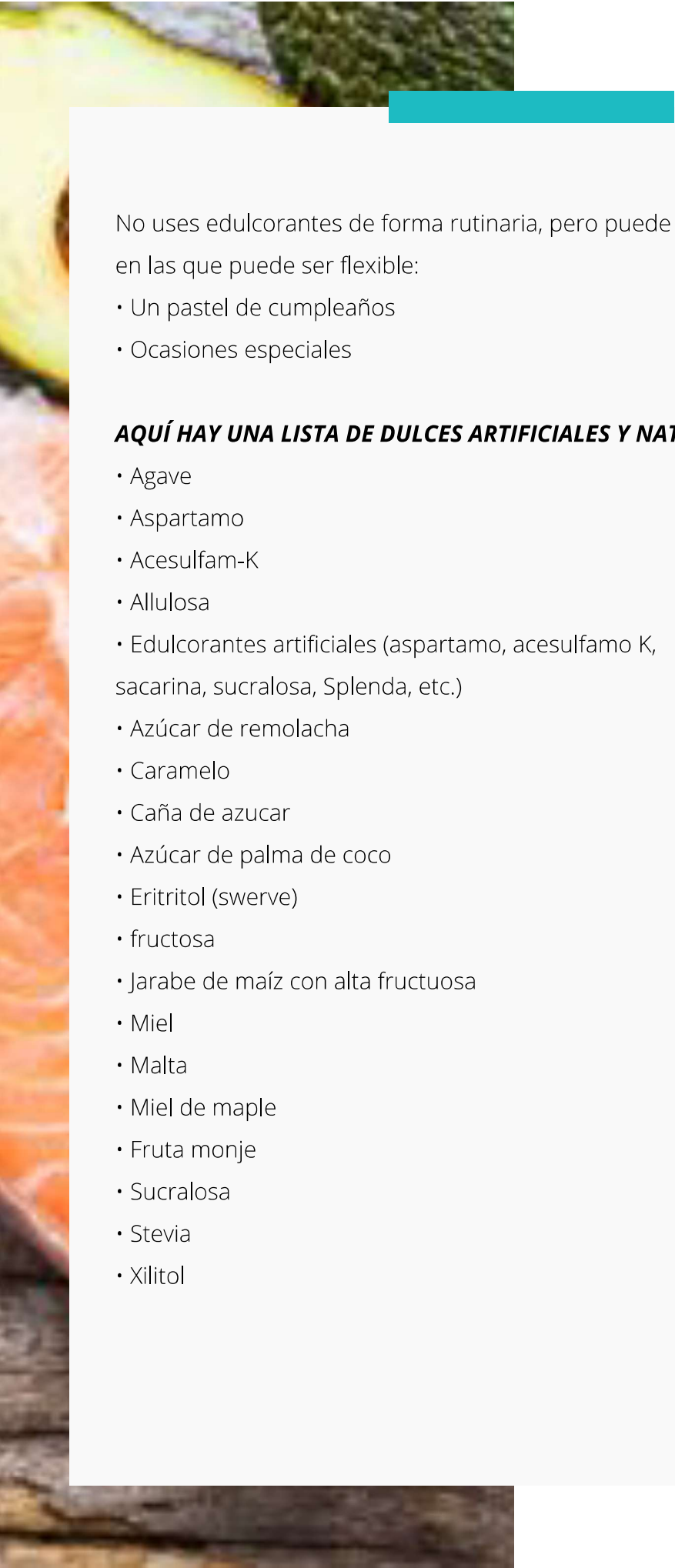
EVITA LOS EDULCORANTES

El Dr. Jason Fung y La Doctora Megan Ramos, fundadores de el programa IDM en Toronto, Canadá, reportan que la mayoría de los clientes que continúan usando edulcorantes (edulcorantes con azúcar y bajos en calorías) naturales o artificiales) tienen problemas para perder peso. Esto es especialmente cierto para las personas que luchan con obesidad, diabetes, síndrome de ovario poliquístico (PCOS) y enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD).

Reemplazar el azúcar con un edulcorante bajo en calorías parece una buena idea, pero el resultado final es que simplemente no ayuda a las personas a perder peso. Estos edulcorantes artificiales se han usado mucho durante décadas. Todavía no hemos conocido a nadie que haya cambiado a los edulcorantes y haya perdido mucho peso.

Los edulcorantes bajos en calorías, incluida la stevia, no contienen muchas calorías, pero estimulan la insulina, lo que impulsa el aumento de peso.

Además, puede empeorar los antojos y estimular el apetito, saboteando los esfuerzos de pérdida de peso. Esto es especialmente importante en los días de ayuno, donde el objetivo es reducir los niveles de insulina.



No uses edulcorantes de forma rutinaria, pero puede haber ciertas situaciones en las que puede ser flexible:

- Un pastel de cumpleaños
- Ocasiones especiales

AQUÍ HAY UNA LISTA DE DULCES ARTIFICIALES Y NATURALES PARA EVITAR:

- Agave
- Aspartamo
- Acesulfam-K
- Allulosa
- Edulcorantes artificiales (aspartamo, acesulfamo K, sacarina, sucralosa, Splenda, etc.)
- Azúcar de remolacha
- Caramelo
- Caña de azúcar
- Azúcar de palma de coco
- Eritritol (swerve)
- fructosa
- Jarabe de maíz con alta fructuosa
- Miel
- Malta
- Miel de maple
- Fruta monje
- Sucralosa
- Stevia
- Xilitol



Aviso:

- Antes de intentar cualquier protocolo de ayuno el cliente debe consultar con su médico tratante o proveedor de servicios de salud.

- La información que aquí se presenta es única y exclusivamente con fines educativos. Bajo ningún motivo el usuario deberá usar ningún protocolo de ayuno para tratar ninguna enfermedad o condición de salud sin consultar con su médico tratante.

"La Ley Estatal permite a cualquier persona proporcionar asesoramiento nutricional o dar consejos sobre nutrición adecuada - que es la prestación de consejos en cuanto al papel de los alimentos y los ingredientes alimentarios, incluyendo suplementos dietéticos. La ley del estado de California NO confiere autoridad para ejercer la medicina o para llevar a cabo el diagnóstico, prevención, tratamiento o cura de ninguna enfermedad, dolor, deformidad, lesión o condición física o mental y específicamente no autoriza a ninguna persona que no sea alguien que es un profesional de la salud con licencia para afirmar que cualquier producto podría curar cualquier enfermedad, trastorno o condición"

California, Estados Unidos de Norteamérica