

AYUNO INTERMITENTE

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE EL AYUNO INTERMITENTE,
CÓMO HACERLO, LOS TIPOS DE AYUNO, RECETAS Y PLANES DE
ALIMENTACIÓN PARA PERDER PESO Y MEJORAR TU SALUD.



EMILY STEVENS



AYUNO INTERMITENTE

Todo lo que debes saber sobre el Ayuno Intermitente, cómo hacerlo, los tipos de ayuno, recetas y planes de alimentación para perder peso y mejorar tu salud.

EMILY STEVENS

Copyright 2019 de Emily Stevens Todos los derechos reservados.

Este libro no contiene consejos médicos ni prescripciones de ninguna técnica de tratamiento para enfermedades, trastornos, patologías y no reemplaza los consejos médicos. El objetivo del autor es proporcionar explicaciones e informaciones útiles para su búsqueda personal de bienestar, tanto físico como emocional.

El autor declina cualquier responsabilidad. De ninguna manera es legal reproducir, duplicar o transmitir cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La reproducción de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con el permiso por escrito del autor.

Todos los derechos reservados. La información aquí proporcionada es veraz y consistente, en el sentido de que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de las políticas, procesos o instrucciones contenidas en ella, es responsabilidad exclusiva y total del lector receptor.

Bajo ninguna circunstancia se tendrá responsabilidad legal o culpa contra el lector por cualquier reparación,

daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. La información aquí contenida se ofrece únicamente con fines informativos y es universal en cuanto tal.

La presentación de la información se realiza sin contrato ni ningún tipo de garantía. Las marcas registradas que se utilizan son sin ningún consentimiento, y la publicación de la marca registrada es sin permiso o respaldo del propietario de la marca registrada. Todas las marcas registradas y marcas dentro de este libro son sólo para propósitos de aclaración y son propiedad de los propietarios mismos, no afiliados con este documento.

DESCARGA GRATUITAMENTE LA VERSION AUDIBLE DE ESTE LIBRO

Si te encanta escuchar libros audibles en el camino, tengo fabulosas noticias para ti. ¡Puedes descargar la versión audio libro de este texto gratuitamente con sólo registrarte por una versión trial de 30 días GRATIS de libros audibles! ¡Vé abajo para más detalles!



**Historias que hablan
tu idioma**

Descubre la mayor selección de audiolibros
en español e inglés.

[Haz clic para probar Audible gratis](#)

Inicia sesión con tu cuenta de Amazon

\$14.95 por mes después de 30 días. Puedes cancelar en cualquier momento. Mas allá de esta página, tu experiencia será en inglés.

Beneficios de una Prueba Audible

Como cliente audible, recibirá los siguientes beneficios con su prueba gratuita de 30 días:

- Copia audible GRATUITA de este libro.
- Después de la prueba, obtendrá 1 crédito cada mes para usar en cualquier audiolibro
- Sus créditos se transfieren automáticamente al próximo mes si no los usa
- Elija entre los más de 200,000 títulos Audibles disponibles

- Escuche en cualquier lugar con una aplicación desde múltiples dispositivos
- Facilita el intercambio de cualquier audiolibro que no te guste, sin complicaciones
- Guardar sus audiolibros para siempre, incluso si cancela su membresía
- Y mucho más

[Para audible US](#)

[Para audible UK](#)

[Para audible FR](#)

[Para audible DE](#)

Tabla de contenidos

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO 01 - ¿QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE?

- : Ventana de ayuno
- : Ventana de ingesta calórica

Significado de la palabra ayuno

Orígenes del Ayuno Intermitente

- : El mito de las 5 comidas diarias

¿En qué consiste el Ayuno Intermitente?

El ayuno en la historia de la humanidad

El ayuno en los siglos XIX y XX

- : El ayuno es pura regeneración alimenticia

El Ayuno Intermitente según la ciencia

- : El Ayuno, regalo del sistema evolutivo

El Ayuno Intermitente en la actualidad

- : Mucha información en todas partes

CAPÍTULO 02 - BENEFICIOS DEL AYUNO

Mejora del perfil metabólico del cuerpo

Más beneficios, menos gastos

- : Podrás comer sus alimentos y postres favoritos

Mejoras en las funciones cognitivas

Efectivo contra la Obesidad

- : El Ayuno Intermitente en combinación de una reducción de la ingesta calórica

Previene las enfermedades cardiovasculares

Reduce las afecciones neurodegenerativas

Ayuda a controlar la diabetes

Aumento sustancial de la energía

Mejorará tu estado de ánimo y tu perfil mental

CAPÍTULO 03 - 5 TIPOS DE AYUNO INTERMITENTE

Ayuno Intermitente 12/12

- : Consejos a tomar en cuenta para el ayuno 12/12
- : Proponte nuevas metas

Ayuno Intermitente 16/8

- : En qué está basado
- : El ayuno que mantiene el equilibrio entre lo fácil y eficaz

Ayuno Intermitente 20/4

- : ¿En qué consiste este ayuno?
- : Recomendaciones para el formato 20/4

Ayuno Intermitente 24 horas

- : La ventana de ingesta más grande
- : Nuestro cuerpo es fascinante

Ayuno Intermitente 48 horas

CAPÍTULO 04 - EL AYUNO INTERMITENTE Y LA CETOSIS NUTRICIONAL

- : [La Cetosis y el Ayuno van de la mano](#)

[¿Qué es la Cetosis Nutricional?](#)

- : [El humano antiguo y la Cetosis natural](#)

[Cómo funciona la cetosis en nuestro cuerpo](#)

- : [Nuestro organismo y las Cetonas](#)

[Efectos secundarios de la Cetosis](#)

[¿Por qué el Ayuno Intermitente es más efectivo con la Cetosis?](#)

[El Ayuno intermitente con una buena alimentación](#)

[Beneficios del ayuno en combinación de la cetosis](#)

[CAPÍTULO 05 - AYUNO INTERMITENTE ¿QUÉ COMER?](#)

- : [Este libro incluye fabulosas recetas](#)
- : [Los vegetales y las proteínas serán clave](#)

[Comer como normalmente lo haces](#)

- : [Aliméntate como siempre](#)
- : [No quieras atragantarte de comida](#)

[Aplicar alguna dieta nutricionista](#)

- : [Coméntale a tu doctor de confianza lo que quieres hacer](#)
- : [Proteínas, fibras y más nutrientes necesarios](#)
- : [Elige cuidadosamente qué régimen de comida llevar](#)

[Comer el mínimo de calorías recomendado para tu cuerpo](#)

- : [El internet será tu mejor aliado en estos casos](#)
- : [No te abrumes en saber cuántas calorías tiene cada cosa](#)

Proteínas y grasas saludables

- : Recuerda que incluyo muchas recetas y planes de alimentación en el libro

Recetas y planes de comida

CAPÍTULO 06 - AYUNO INTERMITENTE PARA BAJAR DE PESO

¿Qué formato de Ayuno Intermitente escoger?

- : Las variantes más ligeras del ayuno
- : Tipo de ayuno demasiado fuerte
- : El tipo de ayuno ideal para bajar de peso

¿Qué alimentación escoger para nuestra ventana de ingesta?

- : Elige lo que más se adapte a tus necesidades y a tu bolsillo

Debemos saber cómo actúa el Ayuno en nuestro cuerpo

- : La glucosa juega un papel importante en el Ayuno Intermitente

El Ayuno reduce las calorías consumidas y también las quema

Añade ejercicios ligeros y medianos a tu Ayuno Intermitente

- : Ejercicios que deberías practicar
- : ¡Establece tus límites!

Ayuno Intermitente bajo supervisión médica

CAPÍTULO 07 - CÓMO PRACTICAR EL AYUNO

Ayunar correctamente

Estas personas deben tener cuidado

- Índice de masa corporal normal o bajo
- Lactancia o embarazo
- Enfermedades renales

Cuida lo que comes, no exageres al comer

- La flexibilidad del Ayuno Intermitente
- Cambia de recetas y planes de alimentación

Organiza bien el tiempo en el que practicarás el ayuno

Prepara porciones pequeñas de comida

El factor agua

CAPÍTULO 08 - AYUNO INTERMITENTE MENÚ

Alimentos que sean ricos en fibra y proteínas te darán mucha saciedad

Algunas grasas saludables que podemos ingerir

Las comidas con volumen y las barras nutricionales serán útiles

- Barras nutricionales y suplementos

Mejores recetas para el Ayuno Intermitente

Crema de calabacín

Ingredientes:

Preparación:

Caldo de verduras

Ingredientes:

Preparación:

Crema de brócoli

Ingredientes:

Preparación

Ensalada de lentejas y legumbres

Ingredientes:

Preparación:

Crema de Gazpacho

Ingredientes:

Preparación:

Muslos de pollo al horno con patatas

Ingredientes:

Preparación:

Pescado asado con patatas

Ingredientes:

Preparación:

Sardinas con perejil al horno

Ingredientes:

Preparación:

Carne de lentejas

Ingredientes:

Preparación:

Planes de Alimentación para un ayuno intermitente de 16/8

Plan 1

Plan 2

Planes de Alimentación para un ayuno intermitente de 20/4

Plan 1

Plan 2

CAPÍTULO 09 - MI AYUNO INTERMITENTE

: Todos quieren verse genial ¿Tú no?

Lo primero que hacer es plantear nuestros objetivos e identificar nuestros problemas

Los alimentos y comidas ricas en fibras y proteínas serán importantes

Mi Ayuno Intermitente para rebajar - consejos

- La variante de ayuno intermitente que nos hará rápido el proceso
- Tipo de alimentación que escoger
- El ayuno, la mejor opción para reducir tallas

Mi ayuno intermitente para enfermedades

- Qué variante del ayuno intermitente escoger
- El formato 16/8
- Alimentación idónea para combatir enfermedades

Mi Ayuno Intermitente para cambiar la alimentación

- Formato de ayuno 12/12 o 16/8
- Alimentación a escoger

CAPÍTULO 10 - SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA UN AYUNO SALUDABLE

- El Ayuno Intermitente realmente funciona

¿Realmente debo empezar?

- Toma la iniciativa y ¡Sé el primero!

Mentalizar lo que vas a hacer

- El respeto, honestidad y la responsabilidad serán fundamentales

¿Las horas de sueño contarán como ayuno?

¿Realmente no se puede consumir absolutamente

nada durante el ayuno?

: No se puede comer nada

¿Debo comer algo en específico antes de empezar el ayuno?

Comida especial después de terminar el ayuno

¿Ejercicio con ayuno?

¿Cuánto tiempo debe durar el Ayuno Intermitente?

Señales del cuerpo

Algunas de estas señales son:

CONCLUSIÓN

¿Qué es lo que debes tomar de este libro?

Lista de referencias

INTRODUCCIÓN

No todas las dietas ni planes nutricionales funcionan igual y menos en todos los cuerpos, ya que cada persona cuenta con un metabolismo diferente que hace única la forma en que su cuerpo procesa y absorbe las proteínas y nutrientes obtenidos por la ingesta de calorías vegetales o animales. Además de esto, la mayoría de los planes de dieta funcionan aleatoriamente, ¿Qué quiero decir? Las dietas trabajan de una forma parecida al mercado de los negocios, la ruta planteada un año anterior que trajo rotundos éxitos pueda no funcionar el siguiente y viceversa.

La mayoría de las dietas están basadas en estrictos regímenes alimenticios que la persona debe seguir y cumplir a todas horas y todos los días de la semana. Este tipo de alimentación reduce considerablemente la cantidad de calorías consumidas a la vez que aumenta el número de comidas que la persona debe hacer, este tipo de dieta claramente funciona pero como lo dije anteriormente, la alimentación es un negocio que puede o no puede funcionar, por eso radica allí la importancia de variar y nunca caer en la temida monotonía alimenticia, la cual es muy aburrida.

No existe la monotonía en el ayuno intermitente

Mantener un tipo de alimentación variada es muy importante para ganar una excelente salud y evitar muchas enfermedades cardíacas, renales, intestinales y demás. El ayuno intermitente es ese plan nutricional que tanto estás buscando y necesitando para empezar a cambiar tu vida a mejor y así obtener un mejor cuerpo a la vez que te sientas mejor contigo mismo cuidando tu alimentación de la mejor forma.

El ayuno intermitente será de ahora en adelante tu mejor aliado y cuando lo comiences a aplicar a tu vida cotidiana verás resultados sorprendentes e un tiempo considerablemente corto. Claro está si cumples y creas correctamente ese sentimiento de responsabilidad contigo mismo al comenzar un nuevo tipo de vida, más saludable, más eficiente, más económico y seguro. El ayuno intermitente es ese tipo de cambio alimenticio que todas las personas deben experimentar por lo menos una vez en sus vidas.

Recibe muchos más beneficios sin tantos sacrificios

Este excelente método de alimentación trae consigo diferentes beneficios que simplemente te harán amarlos. Comenzando por el hecho de que no habrá la necesidad de que disminuyas o cambies la rutina de alimentos que llevas normalmente (Para cada día de ayuno existirá una ventana de unas cuantas horas en la cual estará permitido ingerir cualquier cosa, literalmente). Realizar el plan del ayuno intermitente mejorará increíblemente tu concentración y tu productividad en adición a que también te sentirás más ligero y con mucha más energía que antes.

El cuerpo es un verdadero ecosistema, muy complejo por cierto. El ayuno intermitente afectará positivamente tu rendimiento en tu vida cotidiana, ya sea en el trabajo o en tu hogar. Te sentirás mejor contigo mismo y ayudará a tu cuerpo a procesar mejor los alimentos para acelerar tu metabolismo. El ayuno intermitente es ese típico secreto nutricional que todos quieren probar para obtener los grandiosos resultados que le promete a toda aquella persona que se atreva a cumplir el ayuno por lo menos un par de semanas.

El ayuno intermitente era un tesoro escondido

Se dice que el desayuno intermitente es un tesoro perdido hace muchos años y que poco a poco está volviendo a ser descubierto por miles y miles de personas quienes buscan una solución rápida, sencilla y económica para su salud, encontrar felicidad con sus cuerpos y sobre todo sentirse más seguros de sí mismos. El ayuno intermitente te proporcionará múltiples beneficios, la mayoría de ellos te sorprenderán por no pensar que un régimen de ayunos pueda hacerle tanto bien a tu cuerpo.

Enormes pérdidas de peso, disminución de los niveles de azúcar, mejor concentración y lucidez, aumento de energía, disminución del colesterol. Todas estas son algunas de las ventajas que traen consigo el hecho de empezar un ayuno intermitente. Ayunar no sólo supera a las dietas comunes en cuanto a beneficios físicos, sino que también lo hace en cuanto a otros aspectos como por ejemplo la reducción de gastos ya que la mayoría de las dietas son costosas, ayunar es totalmente gratuito.

Elimina toxinas y combate enfermedades sin costo alguno

Totalmente gratis. No tendrás que sacar jamás dinero de tu bolsillo para practicar este estilo de vida saludable, en cambio la dieta que generalmente te ofrecen los nutricionistas contiene alimentos de alto precio y que son difíciles de encontrar. Una dieta común puede fácilmente estar formada por una combinación de más de 25 alimentos diferentes costosos mientras que el ayuno te simplifica muchísimo el proceso de bajar de peso.

El ayuno intermitente pondrá todos tus valores nutricionales en su lugar gracias a que hace mucho más que simplemente eliminar momentáneamente el consumo de calorías procesadas. Al estar ayunando tu cuerpo pasará automáticamente a utilizar las reservas para suministrar de mejor manera tu grasa acumulada y de esta forma empezar a eliminar toxinas junto a grasa saturada. Los carbohidratos, azúcares, el estrés, todo esto ayuda a que nuestra mortalidad aumente y gracias al ayuno intermitente la misma se reducirá considerablemente retrasando al mismo tiempo el envejecimiento.

Dile adiós a los kilos extras

Es prácticamente una promesa cumplida si decides ahora mismo comenzar con un régimen de ayuno intermitente, te puedo garantizar que todos los beneficios, ventajas, son muy reales y están allí esperando a que vayas a por ellos. El ayuno intermitente será tu mejor aliado en tu gran batalla contra la pérdida de peso para tener una vida saludable y llena de mucha energía.

Te prometo que el ayuno intermitente ayudará a tu desenvolvimiento laboral, serás una mejor persona, tratarás mejor a los demás, te sentirás más seguro de ti mismo, te aceptarás fácilmente y lo mejor es que no tendrás que dejar tus comidas favoritas. Cuando veas realmente los resultados de practicar el ayuno intermitente nunca querrás dejarlo ya que se volverá necesariamente parte de ti para mantenerte en una buena y saludable condición física y mental.

El ayuno es buen aliado contra la diabetes

Ten por seguro que al momento de aplicar el régimen del ayuno intermitente a tu vida cotidiana, enfermedades como la diabetes mejorará increíblemente. Tu cuerpo al privarle la ingesta de alimentos calóricos buscará normalizar y restablecer la sensibilidad a la insulina contenida en tu sangre, en especial si añades ejercicios cardiovasculares al ayuno. Ten muy en cuenta que al tener niveles de insulina bajos tu rendimiento para bajar de peso se incrementará sustancialmente.

Cuando inicies el ayuno intermitente tu cuerpo comenzará a reconstruirse, eliminando todas aquellas células dañinas de tu cuerpo reemplazándolas por otras nuevas y mucho más fuertes. Cuando el cuerpo humano ayuna se activa un mecanismo llamado autofagia el cual en pocas palabras desintoxica el cuerpo de toda la grasa atrapada para comenzar un proceso de regeneración curativo.

Al comenzar a eliminar todas esas células dañinas de tu cuerpo y reemplazarlas por tejido muscular, tu cuerpo empezará a agradecértelo entregándote dosis extra de energía, las cuales serán más que suficientes para que tengas el rendimiento que siempre has querido durante todo el día hasta la hora de dormir. Ten por seguro que el ayuno intermitente también mejorará increíblemente tu ciclo de

sueño, en pocas palabras incrementará la calidad de tu sueño, lo profundizará y realizará una cura total del mismo para volver a cargar las energías agotadas durante tú día.

No pierdas tiempo con las dietas comunes

Mientras menos tiempo pierdas es mejor para ti, ya que el ayuno intermitente es un estilo de vida en el cual la responsabilidad y honestidad juegan un enorme papel. No pierdas tiempo e inicia de una esta nueva etapa de tu vida más saludable, en la cual tu cuerpo se desintoxicará progresivamente hasta el punto que estés como nuevo o como nueva. Recuerda que la paciencia también será uno de tus mejores aliados al momento de iniciar el ayuno intermitente.

Todos los beneficios que te ofrece el ayuno intermitente están esperando por ti, no desperdicias tú tiempo con las típicas dietas de nutricionistas las cuales son extremadamente costosas y difíciles de cumplir, el ayuno es gratis y solamente debes poner de tu parte para completarlo con un rotundo éxito que mejorará tu salud increíblemente.

Los beneficios del ayuno intermitente esperan por ti

Si necesitas bajar de peso, controlar tus niveles de insulina, mejorar tu estado cardiovascular no pierdas tiempo y empieza a utilizar todos los consejos que te ofrezco en este libro para que realices el ayuno intermitente de la mejor forma, con las mejores recetas y sobre todo con la mejor actitud. Cada uno de los consejos aquí mostrados han sido escogidos minuciosamente para ofrecerte la mejor vía para tener una vida saludable, sin complicaciones.

El tiempo sigue corriendo mientras continuas con dietas típicas que no te traen todos los resultados que quieres. El ayuno intermitente está esperando por ti y créeme que va a satisfacer por completo cada una de tus expectativas sean las que sean, ya que este estilo de vida mejora cada aspecto de tu cuerpo, haciéndote lucir mucho mejor, más joven, con más energía y vida. El ayuno intermitente es ese cambio radical en tu salud que tanto buscas, así que empieza ya mismo.

01

CAPÍTULO 01 - ¿QUÉ ES EL AYUNO INTERMITENTE?

Actualmente el Ayuno Intermitente es otro de los variados estándares nutricionales dirigidos principalmente a la forma en que se le suministra calorías a nuestro cuerpo. El ayuno intermitente es un sistema nutricional muy sencillo que generalmente constará de dos etapas a lo largo de la duración del mismo, estas etapas son conocidas como ventana de ayuno y la otra ventana de alimentación o ingesta de alimentos. El ayuno intermitente en los últimos años ha recibido inmensa atención por parte de grandes científicos y nutricionistas debido a la gran cantidad de ventajas que ofrece ésta variación de alimentación o estrategia calórica a nuestro organismo, las cuales hablaré más adelante con más detalles.

- Ventana de ayuno

El Ayuno Intermitente como lo dije está basado en dos ventanas las cuales serán

en su esencia todo el esplendor de este maravilloso plan alimenticio. La ventana de ayuno, como su nombre lo indica, será aquella en la cual nuestro cuerpo no podrá ser alimentado de ninguna manera, sólo se le podrá suministrar líquidos que no tengan calorías o muy pocas como el agua o algún té sin azúcar.

- **Ventana de ingesta calórica**

De igual forma al contar con una etapa de ayuno también tendremos una de ingesta calórica la cual será de al menos unas 6 a 10 horas. En esta ventana de alimentación podremos ingerir literalmente cualquier alimento que queramos, así sean las comidas que ingerimos cotidianamente o algún tipo de dieta rica en proteínas que estimule el proceso para la pérdida de grasa y toxinas del cuerpo. Este periodo de tiempo será el único del día en el cual podremos alimentarnos y el mismo comienza al momento de ingerir por primera vez un alimento en el día.

Significado de la palabra ayuno

Para ambientarnos bien y empezar a entender realmente el significado de hacer un Ayuno Intermitente tenemos que conocer los términos de la palabra. La expresión Ayuno proviene del Latín “ieiunum” lo cual significa vacío. Otra palabra del latín es “yeyuno” la cual también significa vacío. De estas dos palabras se dio origen al término Ayuno que más tarde se convertiría en una forma de vida adoptada por las personas con diferentes fines incluyendo los religiosos.

Orígenes del Ayuno Intermitente

Nadie sabe con certeza quien fue el primero en crear el régimen del Ayuno Intermitente. La mayoría de los profesionales de la salud piensan que el mismo surgió a base del constante conflicto por desenmascarar el mito de las típicas dietas nutricionistas las cuales cuentan con más de 4 comidas al día. Se dicen que el Ayuno Intermitente nace al momento de querer desmentir lo que gran parte de los nutriólogos indican, que comer muchas veces al día promoverá la velocidad de nuestro metabolismo y por ende la reducción de grasa.

- **El mito de las 5 comidas diarias**

Para desmentir correctamente el mito de las 5 comidas típicas de una dieta se puso al otro lado de la balanza el Ayuno. A pesar que lo que mencionaban los nutricionistas era algo lógico, lo que es totalmente cierto es que no es significativo para nada cuantas veces al día se consuman alimentos, y eso lo demostró el Ayuno Intermitente.

Ante todo este nuevo problema sobre si el Ayuno Intermitente es mejor que las dietas comunes debo decir que realmente no importa cuántas veces comas al día, con que respetes la cantidad de calorías que ingieres y no descuides comer en exceso alimentos procesados, no aumentarás de peso. Pero si quieres mejorar tu calidad de vida lo ideal es el Ayuno Intermitente, con el cual podrás repartir correctamente cuantas veces quieres comer al día y además no afectará la forma en la que te alimentas cotidianamente.

Gracias a toda la controversia creada por las contradicciones al momento de demostrar que comer 5 veces al día era o no era eficiente para bajar de peso surgió el Ayuno Intermitente, el cual sí cambiará la forma en que te alimentas para bien, proporcionándote las herramientas necesarias para que disfrutes de una mejor vida con una condición muy saludable. Lo que sí es muy cierto es que mientras mayor sea el número de veces que consumes alimentos al día mayor será la posibilidad de que consumas más calorías de las requeridas y por ende termines aumentando de peso.

¿En qué consiste el Ayuno Intermitente?

Este tipo de alimentación interrumpida como lo mencioné anteriormente constará de un proceso de alternación de etapas a medida del transcurso del día, en pocas palabras es el cambio constante de un periodo de ayuno a uno de alimentación y actualmente existen muchos modelos de ayuno que serán discutidos en este libro más adelante.

Entre alguno de las variantes del Ayuno Intermitente que te mencionaré ahora están la de las siguientes ventanas: Ayuno de ventana 16 a 8; Ayuno de ventana 12 a 12; Ayuno de ventana 5 a 2 y otros más. En un próximo capítulo me adentraré más en los tipos de ayuno intermitente para que selecciones el que más se adapte a tus necesidades.

El Ayuno Intermitente es un proceso para nada complicado, no es como esas típicas dietas en las cuales tu nutricionista te plantea un estricto régimen alimenticio al cual seguir. Con el ayuno tampoco tendrás que gastar enormes cantidades de dinero en productos alimenticios dietéticos o suplementos proteicos ya que este proceso de alimentación es totalmente gratuito, no representará ningún costo para ti.

El ayuno en la historia de la humanidad

Aunque no lo creas el Ayuno ha estado siempre presente durante el desarrollo de toda la historia de la humanidad. Ayunar siempre ha sido un ejercicio bastante común entre las diferentes comunidades y antiguas civilizaciones que a lo largo de la historia han habitado la tierra. Claro está que los objetivos por los cuales cada una de ellas ayunaban se diferencian un poco a los motivos por los cuales hoy en día el ayuno está teniendo tanto éxito.

En la antigüedad siempre existieron dos tipos de ayunos. Uno de estos era aquel que se realizaba por motivos espirituales como iluminación, y el otro de estos era por pura disciplina y determinación sin algún otro motivo predeterminado.

Actualmente se cree que el hombre antiguo realizaba prácticas de ayuno principalmente por motivos de fertilidad, en aquel entonces se pensaba que hacer rituales de ayuno ayudaba a la fertilidad de las parejas. Otro tipo de uso que se le daba al ayuno muchos años atrás fue principalmente para los equinoccios de primavera y el de otoño, los nativos mexicanos y peruanos realizaban actos de ayuno para honrar a sus dioses o deidades. Otra utilización del ayuno fue la del babilonio quienes lo practicaban para cumplir sus penitencias.

El ayuno en los siglos XIX y XX

El ayuno siempre ha estado presente en toda la historia de la humanidad, quizá de una forma diferente a la cual lo conocemos actualmente pero siempre estando allí en diferentes representaciones. A mediados del siglo 19 comenzaban los primeros estudios del ayuno y los efectos terapéuticos que el mismo proporcionaba, en esta época de la humanidad fue donde se comenzó a hablar más sobre los beneficios que te daba ayunar cotidianamente. Con el pasar de los días se hacían más y más profesionales quienes estaban interesados en aprender más sobre cómo trabaja nuestro cuerpo al ayunar dando así con los primeros beneficios científicamente comprobados del ayuno los cuales comentaré en un próximo capítulo.

En aquella época no eran tantos los científicos y profesionales de renombre quienes se interesaban por aprender más sobre el ayuno y sus efectos en el cuerpo humano, pero distintos profesionales destacados de países como Alemania, Rusia, Estados Unidos, Francia y Suiza empezaban a describir al ayuno como una forma o estilo de vida ventajoso para aquellos individuos quienes padecían de enfermedades.

- El ayuno es pura regeneración alimenticia

Entre alguno de las descripciones más famosas que te puedo mencionar sobre el Ayuno tenemos las siguientes: “El ayuno es una herramienta eficaz para arreglar cualquier enfermedad o deficiencia” también podremos encontrar antiguas definiciones como “El Ayuno es esa única y eficiente vía natural para depurar el cuerpo de toxinas malignas y regenerar gradualmente los grados fisiológicos del cuerpo”. Pero una de las descripciones más acertadas y populares que conseguiremos investigando sobre los orígenes del ayuno es el texto ofrecido por el reconocido alemán Dr.Hellmut Lützner quién dijo en vida que el ayuno prácticamente es un mecanismo natural de auto-regeneración que el sistema evolutivo nos ha regalado que le ofrece al cuerpo múltiples beneficios y curas a innumerables enfermedades y dolencias generalizadas, además de proporcionar una desintoxicación total del organismo entero.

El Ayuno Intermitente según la ciencia

Podremos encontrar diferentes opiniones de la comunidad científica respecto a la utilización del Ayuno Intermitente como estilo de vida. La mayoría de los profesionales químicos, médicos se dividen en dos partes al momento de empezar a realizar pruebas acerca del Ayuno y sus efectos en el cuerpo. Una parte de los profesionales indica que las realización científica realizada hasta los momentos no cuenta con las pruebas suficientes para alegar todos y cada uno de las ventajas que puede traer el ayuno al ser humano ya sea para mejorar su salud en general o la pérdida de peso, supuestamente debido a que parte de sus pruebas provienen de experimentos con diferentes animales.

En cambio está la otra parte de la balanza la definida como defensores del ayuno quienes justifican a favor del mismo ya que el número de investigaciones con resultados positivos se incrementa gradualmente y también expresan que todos los beneficios que podría traer el ayuno intermitente al cuerpo humano son sencillamente increíbles. Muchos científicos alegan que el ayuno de hecho es una muy buena forma de mantener el cuerpo en forma pero no todas las personas pueden hacerlo.

- El Ayuno, regalo del sistema evolutivo

Lo que si es cierto es que una buena parte de los científicos consideran al Ayuno Intermitente como un preciado regalo de nuestro sistema evolutivo y que en efecto realizar este tipo de estilo de vida puede ser bastante ventajoso para el cuerpo humano.

Lo que más se preguntan los científicos que estudian los efectos del ayuno es que si comer numerosas veces al día no nos ayuda, ¿ayunar lo hará? El ayuno en un buen plan de rendimiento y administrado puede traer consigo numerosas ventajas, entre ellas el permitirle al individuo reordenar las horas en las que se realiza la ingesta de alimentos.

Lo que si confirman y dan totalmente por hecho es que el tiempo u horas en las cuales se alimenta a nuestro organismo afecta considerablemente el rendimiento y el procesamiento de las grasas ingeridas. Dan como conclusión que aquellas comidas realizadas en tiempos de pasadas las 5 de la tarde tienden a producir más insulina de lo normal y por ende un mayor almacenamiento de grasa, ambas

teorías certifican lo mismo (Dietas comunes y Ayuno Intermitente) y todos los científicos están también de acuerdo en esto, así que ¡evita ingerir alimentos pesados de noche!

El Ayuno Intermitente en la actualidad

Actualmente el Ayuno Intermitente está tomando bastante terreno en todos los ámbitos alimenticios de todas las edades. Hay muchas personas con problemas de sobrepeso que quieren eliminar esos kilos demás y ya están totalmente agotados de las típicas dietas de pechuga a la plancha con vegetales horneados. La fama del Ayuno Intermitente crece día a día y a pesar de que es un estilo de vida que siempre ha existido no es hasta ahora que se lo está empezando a tomar realmente en cuenta, como una excelente forma de sobrellevar las enfermedades y empezar a desintoxicar el cuerpo.

Hoy en día podremos encontrar en todas partes de internet mucha gente queriendo entrar al mundo del ayuno, pero no saben cómo y quizás esa sea una de las razones por la cual estás leyendo esta investigación que realicé. Pues en realidad no es un proceso complicado, sólo implica tener una buena responsabilidad y ser honestos con nosotros mismos. El Ayuno Intermitente ese ese secreto que ha estado oculto esperando que alguien lo descubriera.

- **Mucha información en todas partes**

Existen muchos sitios web de información diciendo que ellos fueron los creadores del reconocido Ayuno Intermitente, pero ellos mismos y todo su público sabe que no es así. La realidad es que el ayuno intermitente ha existido desde muchísimos años atrás solo que no había sido tan reconocido como lo está empezando a ser hoy en día.

Las personas actualmente califican al ayuno como una especie de dieta no tradicional. Su descripción no está fuera de la realidad, el Ayuno Intermitente es considerado hoy en día como un estilo de vida único conformado con el simple fin de hacernos sentir mejor con nosotros mismos a la vez que nos proporciona docenas y docenas de diferentes beneficios.

Hay una inmensa cantidad de personas de todas las edades practicando el Ayuno Intermitente, claramente hay ciertos márgenes de edad que respetar (Por ejemplo con niños menores de 12 años quienes aún se encuentran en proceso de crecimiento y necesitan una buena alimentación rica en proteínas). Existen muchos grupos de personas quienes a la vez que realizan e imparten sus trucos y consejos solo el Ayuno Intermitente a la vez que también comparten sus asombrosos resultados y las mejoras psicológicas que el ayuno les trajo a sus vidas aumentando considerablemente su rendimiento en todos los ámbitos en los cuales participan diariamente, ya sean laboral o no.

02

CAPÍTULO 02 - BENEFICIOS DEL AYUNO

Muchas personas se sorprenden cuando conocen y aprenden de la mejor forma todos los beneficios que conlleva traer a su vida el Ayuno Intermitente, a pesar de lo que puedan pensar, de que el ayuno es contra intuitivo, “que no se le debe privar el alimento al cuerpo” y demás mitos de la gente, la realidad es que el Ayuno Intermitente en cualquiera de sus variantes le presenta al organismo una buena serie de beneficios no solo a nivel dietético, sino que también mejora el rendimiento de tu cuerpo en otros aspectos como el mental.

El Ayuno Intermitente ha llegado para quedarse a mejorar la vida de millones de personas ya que gran parte de los beneficios que nos ofrece se encuentran avalados en distintos estudios científicos y nutricionales que se han hecho a lo largo de los últimos meses y años. Hoy en día la cantidad de personas que han añadido el Ayuno Intermitente a su estilo de vida comenzaron a sentir el cambio positivo que conlleva aplicarlo correctamente en muy poco tiempo, y a la vez el

número de diferentes planes nutricionales que dictan el ayuno como una vía para una mejor vida es mayor, eso habla mucho de la realidad de este tipo de dieta.

En esta extensa investigación que realicé, recopile todos los beneficios que nos ofrece el Ayuno Intermitente y créeme que estarás fascinado respecto a todos los campos en los cuales ayuda a nuestro cuerpo a mejorar constantemente, incluso en el aspecto mental, ayudando a desarrollar nuestras destrezas y capacidad analítica.

Mejora del perfil metabólico del cuerpo

El Ayuno Intermitente comenzará mejorando considerablemente la salud y el desarrollo de tu metabolismo. Al momento de comenzar de privar de la ingesta de alimentos tu organismo empezará a entender o suponer una situación de emergencia en la cual empezará organizar de mejor forma el rendimiento de tus grasas almacenadas y empezará mover esas calorías guardadas para empezar a usarlas y de esta manera acelerar el procesamiento de los alimentos y azúcares con el fin de optimizarlos de una mejor forma.

Nuestro metabolismo es la herramienta principal que tenemos contra todo tipo de retención de líquidos la cual conlleva a la misma obesidad y todo lo que esta trae consigo. El Ayuno Intermitente mejorará considerablemente la forma en que tu metabolismo aprovecha los nutrientes dejando atrás la mayoría de las grasas que consumes debido a las ventanas de ingesta calórica planteadas en este tipo de plan de dieta.

Las ventajas que trae ayunar a nuestro organismo son innumerables y lo mejor de todo es que no tendremos la necesidad de privarnos de los alimentos que queramos consumir, aunque si lo hacemos tendremos mejores resultados si llegamos a combinar en adición a un ejercicio cardiovascular como lo es trotar, correr, escalar, subir escaleras y entre otros.

Más beneficios, menos gastos

Uno de los aspectos también muy resaltantes de todo lo relacionado con el Ayuno Intermitente es el gran ahorro que aplicarlo a nuestras vidas tendrá. Un tipo de dieta o plan nutricional típico que podremos encontrar en internet nos hará gastar una fortuna comprando alimentos muy costosos como lo son las leches vegetales y otro tipo de carne difícil de conseguir y de elevado costo. La mayoría de estas dietas están hechas para alimentar más a nuestro cuerpo pero reduciendo sustancialmente la cantidad de grasas saturadas, azúcares y carbohidratos que suministramos a nuestro organismo.

Un plan de dieta típico que podemos conseguir con algún nutricionista nos hará consumir alimentos poco procesador y con menos grasas, esto a la vez nos traerá posiblemente una gran crisis de ansiedad que la mayoría de las veces las personas no pueden soportar y terminan rompiendo su dieta común. Privar al organismo de lo que más le gusta, es un error un poco grave que podría traernos serias consecuencias mentales al inhibir al organismo la ingesta de los alimentos a los que ya estamos acostumbrados a consumir, un claro ejemplo de esto es cuando nuestro cuerpo está relativamente familiarizado con consumir azúcar en forma de postres como helados, pasteles cada ciertos días, este tipo de cambio es radical en nuestro organismo aunque no lo creas.

- Podrás comer sus alimentos y postres favoritos

El Ayuno Intermitente nos hará ahorrar una cantidad considerable de dinero al no tener que cambiar prácticamente nuestra rutina de alimentación, sino en cambio lo que haremos será movilizar las horas en las cuales podremos disfrutar de todos esos deliciosos aperitivos y postres que nos encantan. Para eso existen las ventanas de ingesta del Ayuno intermitente en las cuales podremos ingerir prácticamente todos los alimentos que queramos dentro de ese margen, sin privarle a nuestro cuerpo lo que más le gusta ingerir y sin tener que gastar dinero extra en alimentos costosos.

Al ayunar nuestro cuerpo quedará privado únicamente por algunas horas de los alimentos que queramos consumir, luego de esto estando ya en la ventana de ayuno consumiremos nuestros postres y comidas favoritas, sin la necesidad de como ya lo he dicho de adquirir alimentos dietéticos altamente costosos y cuyo

sabor algunas veces no es el mejor. Esto nos brindará dos claras ventajas, la primera será no dejar de consumir nuestras comidas favoritas y la dos es que no tendremos que gastar dinero extra.

El Ayuno Intermitente será nuestro mejor aliado para tener una mejor vida saludable a la vez que nos ayuda a ahorrar dinero sin tener que dejar de consumir las cosas que más nos gustan, este y otros beneficios que te explicaré a continuación son los mejores puntos que podremos tener sobre las ventajas que trae el Ayuno Intermitente a nuestras vidas, sin dudas es algo que debes intentar hacer al menos una vez para que quedes fascinado con todas estas cosas positivas.

Mejoras en las funciones cognitivas

Uno de los mejores beneficios que vienen incluidos en la dieta del Ayuno Intermitente es las mejoras en nuestro sistema cognitivo. Científicamente se ha comprobado que el Ayuno Intermitente mejora considerablemente el nivel de concentración que tenemos, aumentando considerablemente nuestro rendimiento en diferentes ámbitos laborales o estudiantiles. El Ayuno Intermitente nos ayudará a prestar más atención al momento de cualquier actividad que debamos realizar, nos ofrecerá un mayor rendimiento a la hora de trabajar o estudiar, ten eso presente siempre.

Mejor rendimiento académico, mejoras considerables en la capacidad de retener información, mejor memoria y entre otras ventajas cognitivas son los aspectos claves que el Ayuno Intermitente tiene para ofrecernos, además de hacernos sentir bien con nosotros mismos lo cual será clave para tener una mejor actitud con nosotros y con nuestro entorno laboral.

El Ayuno Intermitente nos brindará esa herramienta necesaria que necesitaremos para lograr éxito en prácticamente todo lo que hagamos, con las increíbles ventajas que nos ofrece quedarás completamente encantado cuando veas la profundidad con la cual podrás analizar cada aspecto de tu vida gracias a la mejora del sistema cognitivo que también ofrece. A continuación te hablaré un poco de los beneficios del Ayuno contra la obesidad.

Efectivo contra la Obesidad

Uno de los aspectos fundamentales que destacan la utilización de los planes del Ayuno Intermitente son las ventajas que este ofrece contra la obesidad. Esta enfermedad es una de las afecciones que más personas sufren en todo el mundo y una de las que también son muy subestimadas pero puede llegar a ser muy peligrosas. Se estima que actualmente cerca de mil millones de personas tienen problemas con la obesidad actualmente alrededor del mundo lo que pone en riesgo muy severo la salud de dichas personas al verse relacionada esta enfermedad con otras afecciones de la salud.

El Ayuno Intermitente y la forma en que se emplea puede ayudar considerablemente las formas que utiliza nuestro cuerpo para producir, consumir y procesar todas las proteínas que consumimos y sin dudas estos pilares son fundamentalmente las herramientas que se usan para combatir la obesidad. Comenzando que el Ayuno Intermitente ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre para así evitar bajas o sobre cargas de energía.

Las ventanas de ayuno y de ingesta de este tipo de dieta, en adición a los momentos y horas en los cuales nos alimentamos pueden llegar a ser aspectos importantes para tomar en cuenta a la hora de enfrentarse a estas patologías relacionadas con esta enfermedad tan subestimada.

El uso del Ayuno Intermitente contra la obesidad es una estrategia sumamente eficiente para el control de la misma y del sobrepeso, cualquiera puede hacerla ya que su éxito radica en su facilidad de cumplirla al no privar al usuario de los alimentos que más le gustan. Toda la restricción de alimentos provocada por la ventana de ayuno intermitente puede ser comparada con el tipo de dieta extrema sin tener que arriesgar tu integridad física, por ende obtendrás resultados a muy corto plazo que se traducirán en pérdida de peso constantemente.

- El Ayuno Intermitente en combinación de una reducción de la ingesta calórica

Actualmente el número de estudios que se han hecho sobre los efectos del Ayuno Intermitente en personas obesas y no obesas han obtenido mucho éxito, constatando que efectivamente seguir un régimen de ayuno intermitente

implementándolo con una reducción de carbohidratos y azúcares incrementa considerablemente la cantidad de grasa que se pierde semanalmente en comparación a aquellas personas que sólo hacen ayuno sin reducir su consumo, o a aquellas que hacen dietas comunes.

Sin dudas se puede dejar muy en claro que el Ayuno Intermitente en combinación de una buena reducción de ingesta calórica puede dar como resultado en una pérdida de peso considerable en comparación a que si se realizase el Ayuno Intermitente sin reducir el consumo de alimentos. Si quieres bajar de peso y seguir consumiendo como lo haces regularmente, el Ayuno Intermitente es lo ideal para ti, ya queda de tu parte si quieres obtener resultados más rápido deberás entonces pasar a añadir a tu dieta una reducción de al menos el 20% de tu mínimo de calorías diarias, lo cual sin dudas hará que bajes más de peso, pero ten en cuenta que con solamente ayunar ya lo estarás haciendo maravillosamente bien.

Previene las enfermedades cardiovasculares

El Ayuno Intermitente también te ayudará en la salud de tu sistema cardiovascular. Al estar relacionada estrechamente con la pérdida de peso, el Ayuno Intermitente ayudará a tu corazón a tener un mejor rendimiento debido a la pérdida de grasa que tendrá tu organismo. El corazón al igual que otros órganos del cuerpo humano empiezan a rodearse de grasa almacenada al momento en que el cuerpo empieza a entrar en un estado de obesidad, a medida de que el grado de obesidad sea mayor, el porcentaje de grasa que envuelve a nuestros órganos aumenta considerablemente reduciendo con gran fuerza el porcentaje de vida de los órganos.

En el sistema cardiovascular el Ayuno Intermitente ayudará a prevenir cualquier posible infarto que puedas sufrir además de ayudar también a combatir los ACV (accidentes cerebrovasculares), debido a la reducción de grasa acumulada en todas las venas y arterias del cuerpo. Se estima que gran parte de la población tendrá alguna vez en su vida un infarto y si esta sobrevive al mismo, su cuerpo quedará en un estado muy delicado con posibilidad a que pueda sufrir otro ataque nuevamente si no se cuida correctamente. El Ayuno Intermitente ayudará a nuestro cuerpo a organizar todas sus células, deshaciéndose de todas las toxinas y grasas malignas que solo perjudican a nuestro organismo.

Reduce las afecciones neurodegenerativas

De la misma manera en que el Ayuno Intermitente cuida a la salud de nuestro corazón, ayudará también a nuestro órgano maestro, el cerebro. La cantidad de venas y arterias importantes que están conectadas a nuestro cerebro es sumamente alto, y por esto es uno de los órganos a los que más debemos tener cuidado además de ser quien nos controla. El Ayuno Intermitente ayudará al cerebro a eliminar todo posible acumulado de grasa que pueda estar presente en sus venas y nos ofrecerá una vida más larga.

Las enfermedades neurodegenerativas también se verán reducidas debido a que el cerebro recibirá más oxigenación por parte de los pulmones al realizar el Ayuno Intermitente ya que nuestros vasos sanguíneos se dilatarán incrementando el rendimiento de nuestro sistema respiratorio.

Ayuda a controlar la diabetes

Como lo he venido comentando a lo largo de este capítulo, el Ayuno Intermitente es una herramienta maestra que ayudará a nuestro organismo a regular y reducir si es necesario los niveles de glucosa en la sangre, ayudando considerablemente a las personas quienes sufren esta enfermedad y que las hace tan delicadas a cualquier situación añadida como la hipertensión y otras más. La diabetes es producida por una distorsión, descontrol o pérdida de poder controlar correctamente los niveles de azúcar en el cuerpo, lo cual es muy peligroso y puede causar grandes problemas o incluso la muerte si no se trata correctamente.

Diversos estudios han dado como resultado que el Ayuno Intermitente es una buena opción para tratar esta enfermedad, incluso algunos científicos aseguran que el Ayuno incluso puede ser capaz de revertir los efectos de la diabetes.

Tener un buen régimen sobre los alimentos consumidos es clave para la vida de una persona diabética, ya que las mismas son muy delicadas. Hay algunas ocasiones frecuentes en que las personas no logran controlar eficazmente sus niveles de glucosa en la sangre y terminan optando por dosis diarias de insulina. El ayuno intermitente puede ayudar considerablemente a sobrellevar este problema regulando los niveles de azúcar en el organismo, solamente hay que llevar un estricto control del mismo.

Aumento sustancial de la energía

Una de las palabras más usadas por las personas que practican el ayuno intermitente es que dicen sentirse con más vitalidad que antes de empezar con el mismo. El Ayuno ayudará a nuestro organismo a deshacerse de todas esas toxinas malas que se alojan en nuestro organismo para darle paso a una fuerza impulsadora que nos hará sentirnos con más energía que antes, proporcionándonos fuerza que no sabíamos que teníamos y ayudando de esta manera nuestro rendimiento en cualquier ámbito que queramos, ya sea laboral, de ocio o entretenimiento.

Mejorará tu estado de ánimo y tu perfil mental

Todos los impactos positivos que tendrá el ayuno intermitente en nuestra vida y organismo nos harán sentir más felices y contentos con nosotros mismos. El Ayuno nos dará esa fuerza interna que necesitamos para salir adelante ya que nos ofrecerá una mejor salud y por ende un mejor cuerpo. El ayuno nos ofrecerá una mayor seguridad sobre nosotros mismos permitiéndonos ser mejores personas con nosotros y con las personas que nos rodean.

El Ayuno Intermitente es una excelente opción ya que nos ayudará en muchísimos aspectos de nuestra vida cotidiana sin tener que dejar de consumir nuestros postres favoritos. Nuestra fuerza, inteligencia y satisfacción mental se incrementarán a la vez que lo hará nuestra seguridad respecto a todas las cosas que podemos llegar a hacer y cumplir para lograr todos nuestros objetivos. Sin dudas el Ayuno Intermitente es algo que debes probar.

03

CAPÍTULO 03 - 5 TIPOS DE AYUNO INTERMITENTE

Una vez que hayas decidido darle esa vuelta de 180 grados a tu vida y comenzar a probar el Ayuno Intermitente llega una segunda etapa del reto, la cual será el tipo de Ayuno hacer. Actualmente existen muchísimos modelos y planes de Ayuno Intermitente, pero después de mi investigación pude comprobar que los 5 tipos de ayuno que a continuación te explicaré son los más utilizados y por ende los que más probabilidad de éxito tengan también sobre ti.

Estas 5 variantes del Ayuno serán efectivas, quizás alguna más que otra pero también se eleva simultáneamente la dificultad del plan de alimentación. Están las más fáciles de hacer que son las de los formatos de 12/12 y 16/8 y también hablaré un poco de los formatos más complejos como el 20/4. Al final el ayuno siempre se realiza con el único fin de tener una mejor vida, añadiendo automáticamente todos los beneficios anteriormente explicados a tu organismo gracias al Ayuno Intermitente.

Hoy en día se puede decir libremente que gracias a la cantidad de estudios científicos hechos y comprobaciones por parte de nutricionistas, el Ayuno Intermitente es completamente seguro por ende casi cualquier persona puede practicarlo sin temor a nada. Actualmente se ha más que comprobado que el Ayuno ayuda sustancialmente al funcionamiento del metabolismo ayudando al cuerpo a eliminar la grasa sin perjudicar al mismo rendimiento físico de las personas, además de ofrecer protección contra ciertos tipos de enfermedades y demás.

Ayuno Intermitente 12/12

Este tipo de Ayuno Intermitente es relativamente el más sencillo de realizar ya que su dificultad es prácticamente nula. Generalmente la mayoría de las personas pasa más de 8 horas sin darle alimento a su cuerpo y esto sucede mientras duermen. El formato de ayuno 12/12 está basado como su nombre lo indica en dos ventanas, una de estas será aquella de 12 horas en las cuales la persona podrá ingerir dos comidas que le apetezcan sin necesidad de reducir la cantidad de comida que ingiere normalmente. La otra ventana de 12 horas será la del ayuno, de las cuales 8 horas pasarás dormido así que por ende no ingieres alimentos en el día en un tiempo de 4 horas aproximadamente, que serán aplicables para cuando vayas a dormir la mayoría de las veces.

Otra forma de ver este formato de Ayuno Intermitente es haciendo sólo dos comidas diarias sin restricción alguna de calorías o reducción de la cantidad de alimento ingerido. Prácticamente este estilo de ayuno estará conformado por 2 comidas las cuales serán el desayuno y la cena. Habrá una brecha existente de 12 horas entre cada comida así que deberás elegir muy bien cuando vas a realizar tu primera comida del día ya que de allí empezará a contar el tiempo de ayuno y mientras sólo podrás consumir líquidos como agua, té o café negro.

- Consejos a tomar en cuenta para el ayuno 12/12

Un excelente consejo que puedes tomar muy en cuenta a la hora de comenzar tu nuevo estilo de vida con el formato de ayuno de 12/12 es empezar con antelación una reducción en la cantidad de comida ingerida durante alguna de las 3 comidas diarias, lo más recomendable es que sea el almuerzo, se trata de ir reduciendo considerablemente la cantidad de la porción ingerida en el mismo hasta el punto de llegar que el consumo sea prácticamente nulo y puedas acostumbrar a tu organismo a pasar por algo esa comida y esperar por la siguiente para que se active la hormona del apetito.

Una vez ya hayas logrado eliminar por completo el almuerzo de tu lista de comidas diarias podrás empezar a practicar correctamente el tipo de Ayuno Intermitente en formato 12/12 el cual como te dije anteriormente es el más fácil de cumplir ya que es aquel en que menos tiempo pasa tu cuerpo sin ingerir algún alimento. El formato de ayuno 12/12 es uno de los más recomendados para

empezar el desafío de cambiar tu estilo de alimentación gracias a la facilidad de cumplir con el mismo. Sólo basta con tener un poco de paciencia entre comidas para que puedas lograr el objetivo de este formato el cual es pasar 12 horas sin comer ningún tipo de proteína, azúcar, alimento como tal.

- **Proponte nuevas metas**

Tienes que estar más que seguro o segura de que si logras completar con éxito este tipo de Ayuno Intermitente por lo menos unos 5 días podrás pasar a la siguiente variante del mismo el cual supone un grado mayor de dificultad pero aún está también dentro de los formatos de Ayuno más fáciles de cumplir.

Ayuno Intermitente 16/8

El Ayuno Intermitente 16/8 también conocido mundialmente como el protocolo Lean Gains es el formato de ayuno más común actualmente, siendo el primer tipo de ayuno intermitente en salir a la luz y con muchos más resultados en comparación al ayuno 12/12 ya que en este formato se le inhibe alimentos al cuerpo por lo menos unas 4 horas más que en el formato anteriormente mencionado.

Este formato de Ayuno intermitente se dice fue creado por el profesional y especialista en nutrición, Martin Berkhan y según sus propias palabras este tipo de ayuno está basado en una metodología de nutrición la cual también combina el ayuno intermitente al entrenamiento con pesos grandes con el único fin de deshacerse de más grasa y ganar a la vez masa muscular.

- En qué está basado

Este tipo de ayuno intermitente está basado en dos tipos de ventanas, una de estas será la ventana de ingesta de calorías en la cual prácticamente podremos consumir todos los alimentos a los que estamos acostumbrados, sean golosinas, chucherías, postres o tu pastel favorito hecho en casa, este lapso de tiempo tendrá una duración de 8 horas. La otra ventana es la de ayuno en la cual le vas a inhibir a tu cuerpo consumir alimentos por un lapso de 16 horas.

Este es el método de ayuno intermitente más recomendado para comenzar con este estilo de alimentación debido a los beneficios inmediatos que ofrece gracias a qué es mejor que el formato de ayuno 12/12. Debes tomarlo muy en cuenta ya que debes tener presente que pasar 8 horas durmiendo al día en los cuales no ingieres alimentos y esto deberás restarlo de las 16 horas sin ingesta que debes cumplir, por ende solamente será al menos unas 8 horas de ayuno a cumplir, lo mejor para cumplir este formato será empezar a comer a tempranas horas del día para ya en horas de la tarde tener una última ingesta para finalmente no comer de noche, horas en la cual más se absorbe grasas innecesarias.

- El ayuno que mantiene el equilibrio entre lo fácil y eficaz

Sin importar lo fácil y sencillo de cumplir este formato de alimentación no

debemos preocuparnos por el rendimiento, ya que este será excelente, se ha demostrado científicamente que el formato de 16/8 es uno de los tipos de Ayuno Intermitente más eficientes a la hora de reducir la grasa de nuestro cuerpo sin arriesgar en ningún momento nuestra masa muscular, ni tampoco la fuerza de nuestra musculatura, lo único que se saldrá de nuestro organismo serán muchas toxinas malas y comenzará una buena rehabilitación de nuestro metabolismo.

Este es uno de los métodos de ayuno más utilizados gracias a su sencillez y eficacia, además de también ser uno de los menos fuertes ya que existen otros formatos en los cuales el tiempo sin ingesta de alimentos es mucho mayor. El formato de ayuno de 16/8 sin dudas es una excelente opción también para comenzar a cambiar tu estilo de alimentación si tener que presionar mucho tu capacidad para estar sin consumir alimentos, una vez te hayas adaptado a este formato podrás intentar con otros modelos más eficientes pero con una exigencia mayor en la cual tendrás que tener bastante fuerza de voluntad para soportar el tiempo inhibido de alimentos.

Ayuno Intermitente 20/4

En adición a los formatos de ayuno anteriormente mencionados también tendremos el plan 20/4 el cual es siguiente al 16/8 y es uno de los preferidos por las personas que ya tienen un tiempo considerable practicando el Ayuno Intermitente en sus vidas cotidianas. Este ayuno no tiene nada de complicado, al igual que los 2 anteriores este va a constar de dos etapas, una en la cual las personas podrán consumir todos los alimentos que deseen, que según este formato tienen una duración de 4 horas a partir de la primera comida del día.

- ¿En qué consiste este ayuno?

El formato de ayuno 20/4 también va a tener un lapso de ayuno o tiempo en el cual no se deberá consumir ningún tipo de alimento, ni sólido o líquido. El tiempo planteado que debe durar esta ventana debe ser de unas 20 horas continuas, luego de haber terminado la ventana de alimentación de 4 horas.

Este tipo de formato para el Ayuno Intermitente comienza a ser un tanto más difícil debido a todo el tiempo que deberá pasar nuestro organismo sin recibir una sola caloría, ni un solo bocado o alimento. Esta variante del Ayuno Intermitente está principalmente dirigida a personas que como lo mencioné, ya estén familiarizadas con este tipo de alimentación intermitente.

Cómo podrá notar, el formato de alimentación de 20/4 está prácticamente diseñado para que las personas tengan solo una comida al día. Lo mejor que se puede hacer para solventar un poco la ansiedad de comer o consumir algún postre es ir tomando café negro a lo largo del día en combinación a muchos casos de agua para mantener nuestro cuerpo bien hidratado y que ayude al organismo a deshacerse de las toxinas y las grasas quemadas.

- Recomendaciones para el formato 20/4

Una excelente recomendación que tengo que hacerle a los lectores es que si quieren empezar a utilizar este formato de alimentación intermitente 20/4 deberán dejar las 4 horas de ingesta de alimentos para el final del día, e ir en el transcurso tomando mucho líquido como algún buen té negro o verde. Al momento de llegar la cena simplemente prepárense una cena más sustanciosa a la que están acostumbrados, procurando incorporar bastante proteínas animales y

vegetales, luego de eso puedes merendar algún que otro postre dulce como por ejemplo un pedazo de pastel, donut, chocolate y entre otros más.

Luego de que hayas dominado correctamente este formato del Ayuno Intermitente por al menos unas dos o 3 semanas podrás considerarte casi un profesional en el ámbito de ayunos y también puedes optar por pasar a otro nivel de Ayuno Intermitente más fuerte, más retador, con más ganancias y muchos más beneficios para tu salud a corto y largo plazo, el ayuno de 24 horas y el ayuno de 48 horas. Estos son los dos últimos ayunos de los que hablaré y forman parte de los planes de alimentación más difíciles de cumplir ya que hay que tener una gran pero gran disciplina.

Ayuno Intermitente 24 horas

Es bueno saber que también existen otros tipos de formatos de Ayuno Intermitente con más intensidad los cuales deben ser practicados únicamente por personas que ya hayan realizado previamente alguna otra actividad de ayuno y por ende tengan experiencia. El ayuno intermitente de formato 24 horas va a constar de lo que su nombre indica, un ayuno de 24 horas completamente sin ingerir ni un solo bocado de alimento, en este tiempo de 24 horas solamente podremos beber agua, café negro o algún que otro té natural. Pero no todo es tan duro como parece, luego de que hayas cumplido las 24 horas de ayuno podrás pasar otras 24 horas consumiendo lo que más quieras.

- La ventana de ingesta más grande

El Ayuno Intermitente de 24 horas también le va a permitir a la persona ingerir todas las comidas que desee sin restricción alguna, lo más recomendable para obtener resultados más eficientes es acompañar esta etapa de alimentación con muchísimas proteínas evitando comer azúcares en exceso, es decir, si puedes consumir postres y bocadillos, pero controlando las porciones para que al final del día hayas logrado quemar gran parte de lo que consumas y termines con éxito este Ayuno de 24 horas.

Aunque seguramente te parezca extremo todo el tiempo que hay que pasar sin consumir ni una sola caloría, según diversos experimentos las personas que realizan este tipo de ayuno en formato de 24 o el de 48 horas no experimentan más hambre que aquellas que realicen el ayuno de 12 o de 16 horas, toda la necesidad de comer si traduce en la misma sensación de hambre que nos genera cualquier tipo de ayuno. Se sabe que la Ghrelina, el nombre dado a la hormona encargada de generar el apetito va a ir elevando y disminuyendo la sensación de hambre a lo largo del día, lo recomendable es tomar bastante líquido y esperar a que dicha sensación cese.

- Nuestro cuerpo es fascinante

El funcionamiento de nuestro cuerpo es muy asombroso y se adapta completamente a las situaciones en las que se encuentre, si dejamos de comer por lapsos de 24 o 48 horas se sabe que nuestro metabolismo comenzará a

acelerarse, no al contrario como la mayoría pensaría. Esto sucede debido a que el organismo empieza a liberar hormonas como la adrenalina para mantenernos alertas y concentrados ante cualquier eventualidad que pueda suceder, ya que nuestro cuerpo considera la circunstancia de inhibición de alimentos como peligrosa.

Ayuno Intermitente 48 horas

Si unas 24 horas de ayuno te parecen fuertes, imagina un ayuno de unas 48 horas seguidas en las cuales no vas a consumir ni una sola caloría y sólo podrás tomar mucha pero mucha agua. El Ayuno Intermitente en formato de 48 horas es como el tope máximo recomendado por los nutricionistas y científicos para evitar que existan problemas o efectos secundarios en el cuerpo. Este ayuno intermitente constará de dos ventanas como siempre ha sido, una de ayuno la cual tendrá una duración de 2 días y la otra de ingesta y tendrá una duración de 24 horas en las cuales podrás consumir todos los alimentos que quieras. Obviamente los efectos contra la grasa que tiene este otro formato de ayuno son mucho más eficientes.

04

CAPÍTULO 04 - EL AYUNO INTERMITENTE Y LA CETOSIS NUTRICIONAL

Es muy cierto que una buena alimentación trae consigo excelentes beneficios para nuestro organismo. Pero ¿Alguna vez habrías pensado en juntas el Ayuno Intermitente con una buena alimentación? Te quiero hablar de todas las cosas positivas que traería a tu cuerpo combinar los asombrosos resultados de hacer el Ayuno Intermitente combinándolo en las ventanas de ingesta con alimentos provenientes de una planeada Cetosis Nutricional.

Todos los beneficios y ventajas que nos traen ambos estilos de alimentación son muy atractivos, la mayor parte de estos beneficios están ahí para rejuvenecer nuestro organismo a la vez que también regenera y desintoxica nuestro cuerpo de todo tipo de toxina innecesaria. Cuando realizamos el Ayuno Intermitente gran parte de los cambios positivos que ganamos ocurren durante los pequeños lapsos de alimentación en los cuales podemos ingerir lo que queramos literalmente y no

en la fase de ayuno como la mayoría de las personas piensa. Este mismo efecto sucede cuando se hace la cetosis en la cual los beneficios llegan en los lapsos de tiempo preestablecidos.

- La Cetosis y el Ayuno van de la mano

La Cetosis Nutricional es capaz de aportar a nuestro organismo casi la misma gran cantidad de beneficios que lo haría el Ayuno Intermitente, todas estas mejoras se encuentran relacionadas estrechamente con el hecho de mantenernos en un excelente estado nutricional. La combinación de ambos estilos de alimentación es muy poderosa, es una de las formas de comer que más beneficios nos propone. La Cetosis Nutricional en pocas palabras ayuda al Ayuno Intermitente a realizar correctamente el trabajo de desintoxicar nuestro cuerpo limpiando profundamente todos nuestros órganos para de esta forma optimizar sus funciones y la regeneración celular, además de estimular la creación de las mismas.

¿Qué es la Cetosis Nutricional?

Primero debo aclarar que la Cetosis Nutricional o simplemente Cetosis, no es ningún tipo de dieta, plan de alimentación o alguna guía o reglas de consumo previamente establecidas. La Cetosis Nutricional se puede definir como un lapso, tiempo o estado natural del ser humano y que lleva millones de años experimentándose en el cual nuestro organismo empieza a experimentar una falta absoluta de hidratos de carbono (inducido) lo cual provoca que nuestro cuerpo empiece a activar el estado de cetosis en el que nuestro sistema empieza a transformar todas nuestras grasas acumuladas (relacionadas a la obesidad) en los llamados cuerpos cetogénicos para luego poder ser usadas en caso de necesidad de un combustible extra para nuestro cuerpo.

La Cetosis Nutricional es comúnmente confundida con la dieta cetogénica la cual sí es una dieta que está basada en un plan de alimentación que sea nulo en carbohidratos pero a la vez rico en grasas (Si deseas saber más sobre la dieta cetogénica te recomiendo [este libro](#)).

Otra forma de entender lo que es la Cetosis Nutricional es pensar directamente en nuestros antepasados, allá en los comienzos de las civilizaciones humanas en las cuales estábamos completamente adaptados evolutivamente para usar cualquier tipo de alimento, proteína o suplemento natural de nuestro cuerpo como forma de energía para potenciar nuestro rendimiento físico.

- El humano antiguo y la Cetosis natural

En épocas anteriores el ser humano no era capaz de alimentarse con la misma constancia que como lo hacemos hoy en día, en aquellos tiempos los seres humanos tenían que ingeniárselas para aprender y cazar en equipos para de esta forma tener un mejor rendimiento y lograr alimentarse al menos cada 2 o 3 días, es decir, nuestros antepasados eran algo oportunistas y prácticamente comían cuando podían. No nos imaginamos que el ser humano en épocas anteriores se preocupaba por comer todos los días ya que era realmente difícil. De aquí llega la grandiosa evolución de nuestro organismo dándole origen a lo que hoy conocemos como Cetosis Nutricional.

Debido a lo que te acabo de contar, el metabolismo y el organismo del ser humano de esa época debía buscar una forma de poder sobrepasar esta situación

en la cual era casi imposible tener una alimentación diaria, ya que el cuerpo necesita de ese combustible diario para poder tener la energía suficiente que en aquel entonces era fundamental para la supervivencia de la especie. Debido a esto cuando hablamos evolutivamente nuestra fisiología fue cambiando lentamente a manera de encontrar una forma o mecanismo de alimentación que no sea la glucosa para funcionar correctamente, y aquí específicamente es donde entra la Cetosis, ya que es esa transformación de componentes diferentes de la glucosa en energía y combustible para nuestro cuerpo y organismo.

Hoy en día dicho mecanismo de “emergencia” aún puede considerarse presente en nuestra fisiología pero obviamente se encuentra desactivado, al menos que se induzca gracias a la Cetosis Nutricional. A continuación hablaré un poco más sobre la cetosis y como funciona específicamente la misma en nuestro organismo.

Cómo funciona la cetosis en nuestro cuerpo

Una vez ya hayas entendido lo que es la Cetosis Nutricional y en que es lo que está basada ahora llega el momento de explicarte detalladamente como es que la Cetosis hace lo que hace, cómo transforma otras formas de alimentos en energía para nuestro cuerpo.

Primero debemos conocer el origen de la misma palabra, Cetosis proviene de la palabra inglesa Keto, la cual es Ketosis y está relacionada al proceso en el cual la Cetosis da origen a la producción de diminutas partículas de energía pura a las cuales los científicos denominan Cetonas. En pocas palabras la definición de lo que es una Cetona es muy sencilla, ésta es básicamente un suplemento alternativo a la glucosa para proporcionar energía a nuestro cuerpo cuando el mismo entra en un estado de Cetosis debido a los bajos niveles de azúcar en la sangre.

- Nuestro organismo y las Cetonas

Ahora te preguntará que como se producen estas dichas cetonas las cuales nos ayudaran a bajar de peso. Déjame aclararte que las cetonas son producidas por el organismo cuando tu consumo de carbohidratos es relativamente bajo o casi nulo, (debemos recordar que todo tipo de carbohidrato que consumas se convierte en glucosa más tarde) en adición a una ingesta alta de proteínas animales y vegetales pero sin sobrellevar esto ya que exageramos con el consumo de estas, podrían convertirse en glucosa igualmente.

También es importante que conozcas en que parte de nuestro cuerpo se generan estas células y es que el hígado será el encargado de darle origen a esta fuente alternativa de energía que las generará a partir de acumulados de grasa antiguos en el cuerpo que después pasaran a utilizarse para movilizar todo nuestro sistema metabólico incluyendo importantes órganos como el cerebro el cual necesita grandes cantidades de energía diaria para funcionar correctamente.

Efectos secundarios de la Cetosis

Al momento de empezar a bajar de peso utilizando estos métodos para cambiar las fuentes de energía de nuestro cuerpo podrías empezar a notar ciertos síntomas que son muy claros para darte cuenta que en efecto tu organismo se encuentra en un estado de Cetosis. La mayoría de las personas pueden o no experimentar estas afecciones secundarias pero siempre es bueno tenerlas muy presentes y que nunca se nos presenten sin previa advertencia.

A continuación te dejaré algunos de los síntomas que podrías llegar a experimentar al momento de aplicar la Cetosis Nutricional en combinación de un Ayuno Intermitente.

- Los dolores de cabeza y mareos serán comunes:

Estos dos son algunos de los síntomas más comunes de las personas quienes dejan de alimentarse con el mínimo de calorías recomendado por los científicos y también es típico de personas en estado de Cetosis. Generalmente estos efectos aparecen al tercer día de la cetosis, quizás llegues a sentirte incomodo con lo que sea que hagas, todo gracias a la falta de glucosa en la sangre.

- **El mal aliento será el síntoma menos esperado:**

Uno de los sistemas secundarios que quizás jamás pensarías que tendrías al momento de realizar un plan de alimentación de este estilo es la producción de mal aliento por parte de tu estomago debido a los jugos gástricos y debido también al exceso de células de cetona presentes en el organismo. Cuando tenemos muchos cuerpos cetónicos acumulados, nuestro sistema empezará a liberarlos a través del aliento. Según diferentes experimentos el aliento de las personas en estado de Cetosis es similar al olor de frutas, o aliento afrutado.

- **Sudor fuerte:**

Es muy posible que si tu cuerpo está en un estado de cetosis y hagas una actividad física que te provoque sudor, podrás darte cuenta que el olor del mismo será mucho más fuerte y un tanto desagradable.

- **Nauseas:**

Síntomas como la nauseas, el vómito, dolores abdominales, incluso dificultad para respirar y debilidad generalizada son causadas por la cetosis.

- **Arritmias cardiacas:**

Las arritmias cardiacas son efectos secundarios poco probables que sucedan, pero si te llegan a pasar no tengas miedo, son normales y no deberían durar mucho tiempo.

- **Orina fuerte:**

Otro efecto secundario que quizás no esperes de la Cetosis es la producción de orina con un olor y un color intensos, como si hubieses pasado muchísimo tiempo sin haber ido al baño o como si hayas realizado una intensa jornada de ejercicio. Esto se produce debido a la quema de grasa,

así que es un buen síntoma.

- **Falta de apetito:**

Es posible que te des cuenta que hayas perdido momentáneamente las ganas de comer, esto sucede gracias a que las proteínas y grasas almacenadas en tu cuerpo son capaces de saciar de mejor manera el hambre que puedas sentir, en adición a que estas son un poco difíciles de digerir.

¿Por qué el Ayuno Intermitente es más efectivo con la Cetosis?

Diferentes estudios han demostrado que el Ayuno Intermitente puede llegar a ser más efectivo si se lo combina con la Cetosis Nutricional. Esto quiere decir una combinación de ambos estilos de alimentación puede ser sumamente eficiente a la hora de perder peso gracias primero a la ventana de inhibición de alimentos originada por el Ayuno Intermitente para luego llegar a aplicar la Cetosis Nutricional al momento de llegar la hora de darle un poco de comida a nuestro cuerpo.

Cuando estamos en la ventana de ingesta de un Ayuno Intermitente lo ideal sería comer todo tipo de alimento que queramos para de esta forma dejar atrás la ansiedad de comer postres, pasteles, etc. Pero si queremos tener mejores resultados lo mejor sería aplicar la Cetosis Nutricional para de esta manera producir las preciadas cetonas y aumentar aún más la reducción de grasa de nuestro cuerpo.

El Ayuno intermitente con una buena alimentación

Combinar el Ayuno Intermitente con una alimentación de esas típicas dietas nutricionistas también es bueno, no te diré que no. Pero no vas a obtener todos esos grandiosos resultados que te ofrecerá realizar la combinación de estos dos tipos de alimentación.

Por supuesto que consumir alimentos bajos en grasas y altos con proteínas te hará bajar de peso, pero como lo mencionamos anteriormente, la mayoría de los alimentos conformados por estas dietas son costosos y la reducción de grasa obtenida es relativamente baja cuando es comparada con los resultados que se puede obtener con un Ayuno Intermitente o más aun combinándolo con la Cetosis Nutricional.

Beneficios del ayuno en combinación de la cetosis

La combinación de estos dos ambos métodos de alimentación puede ser muy beneficiosa para quien se atreva a probarlas. Los beneficios que nuestro cuerpo puede recibir al realizar simultáneamente un Ayuno Intermitente en adición a una Cetosis Nutricional pueden ser muy variados, pero dentro de lo que cabe las ventajas del ayuno seguirán presentes y las ventajas de haber añadido la Cetosis a nuestro plan de alimentación también nos aportará algún que otro beneficio extra y también ratificará otros previamente establecidos por el Ayuno.

En el momento de empezar de privarle a nuestro organismo y en especial a nuestro cerebro la provisión casi nula de los nutrientes y proteínas necesarias para su funcionamiento correcto, el cuerpo producirá las cetonas que se convertirán en su fuente de energía casi ilimitada con la cual nuestra agilidad mental y física se verá afectada positivamente en pocos días. Es una buena idea mezclar estos dos estilos de alimentación, pero debes tener siempre en cuenta que si estas en periodo de lactancia no debes practicar ninguna de estas.

Un corto mensaje del Autor:

Hey, ¿Estás disfrutando el libro? ¡Me encantaría escuchar tus opiniones! Muchos lectores no saben qué tan difíciles de obtener son las críticas y cuánto ayudan a un autor.

20 opiniones de clientes

★★★★★ 5.0 de 5 estrellas ▾



Valorar este producto

Comparte tu opinión con otros clientes

Comparte tus pensamientos con otras personas

Escribir mi opinión



Estaría increíblemente agradecido si podrías tomar tan solo 60 segundos para escribir una corta reseña personal de este libro en Amazon.

[>> Haz click aquí para dejar una reseña rápida](#)

¡Gracias por tomarte el tiempo de compartir tu opinión! Tu opinión hará una genuina diferencia para mí y ayudará a ganar exposición para mi trabajo.

05

CAPÍTULO 05 - AYUNO INTERMITENTE ¿QUÉ COMER?

Una vez te hayas decidido por comenzar a cambiar tu estilo de alimentación común a un Ayuno Intermitente tendrás ahora que considerar otros aspectos importantes al momento de estar en plena acción. Una de las cosas que tienes que realizar con anticipación es resolver el tema de los alimentos y proteínas que consumirás durante el tiempo que quieras hacer el ayuno.

Actualmente existen muchísimas formas de sobrellevar esta elección ya que como lo he venido diciendo durante todo el texto, el Ayuno Intermitente te permitirá y ofrecerá una excelente flexibilidad a la hora de elegir lo que quieres comer en las ventanas de ingesta calórica y es que ¡Es así! Si quieres puedes comer lo que quieras, pero obviamente puedes mejorar aún más tus resultados añadiendo a tu menú alimentos ricos en proteínas y grasas saludables los cuales también discutiré en este capítulo, donde hablaremos sobre qué es lo que deberíamos comer al momento de practicar nuestro Ayuno Intermitente.

- **Este libro incluye fabulosas recetas**

Podremos conseguir en internet un montón de recetas de comida que podrían ser útiles a la hora de realizar nuestro Ayuno Intermitente, pero para eso preparé para ti un capítulo especialmente hecho para mostrarte las mejores recetas, comidas, planes de dieta y entre otros con los cuales te doy total certeza de que tendrás los resultados que siempre has deseado.

Lo más recomendado para acompañar al Ayuno Intermitente que estás por comenzar es escoger alimentos bajos en azúcares y grasas para de esta manera eliminar por completo el exceso de glucosa y tengas muchas más probabilidades de éxito al finalizar el plan de alimentación pero esto va a depender completamente de ti hacerlo o no, pero como te lo he dicho, no es necesario realizar alguna dieta, sólo con estar en Ayuno Intermitente por unos 7 días será más que suficiente para eliminar de tu organismo al menos un kilogramo de esa grasa acumulada inservible.

- **Los vegetales y las proteínas serán clave**

Los vegetales y las proteínas animales siempre serán tus mejores amigos a la hora de querer cambiar tu estilo de vida por uno más saludable. Esas frases a las que estamos acostumbrados como la de comer brócoli para crecer sano y fuerte si funcionan en realidad, y no, no te preocupes por la edad. El Ayuno Intermitente te permitirá comer cualquier alimento vegetal sin ninguna restricción, así que ármate de mucho brócoli, coliflor, calabaza y también de muchas frutas como la manzana, pera, banana, y entre otras, las cuales podrás considerarlas como tu postre nocturno a la hora de cualquier ataque de hambre. De igual forma siempre te presente tomar mucha agua durante el Ayuno ya que esto ayudará a eliminar las toxinas y grasas que vayas expulsando de tu cuerpo mediante el aliento, la orina, heces y el sudor.

A continuación te reflejaré algunas formas de alimentación que puedes aplicar a tu Ayuno Intermitente, es importante destacarte que cada una de ellas funciona a la perfección y que con cual sea que utilices vas a obtener buenos resultados, obviamente con las que reduzcas la cantidad de calorías consumidas lograrás eliminar una mayor cantidad de grasa acumulada.

Comer como normalmente lo haces

Esta es una de las principales ventajas de realizar el Ayuno Intermitente y es que te podrás dar el completo lujo de consumir todo lo que normalmente comes sin tener que preocuparte ni siquiera un poco por el exceso de calorías. Lo he venido diciendo desde el comienzo, el Ayuno Intermitente es muy flexible a la hora de elegir lo que quieras desayunar, almorzar o cenar, dependiendo directamente del tipo o formato de ayuno que hayas seleccionado y también dependiendo de las horas a las cuales tienes asignada cada ventana del Ayuno Intermitente, es decir la ventana de ayuno y la de ingesta de alimentos. Siempre te presente que podrás cambiar el tipo de alimentación que hayas elegido consumir en cualquier momento o día del Ayuno, así que otra duda menos.

- **Aliméntate como siempre**

El mayor atractivo que tiene el Ayuno Intermitente es que podrás consumir cualquier alimento que desees en la ventana de ingesta de alimentación correspondiente, al hablar de cualquier alimento me refiero también a todos esos postres que quieras degustar. Con el desayuno intermitente podrás consumir entre comidas chocolates, batidos, chucherías, golosinas, paletas, helados y otros dulces que seguramente disfrutes comiendo, pero siempre preocupándote por no ingerir demasiada azúcar y recordando a cada momento que el motivo por el cual estamos leyendo sobre el Ayuno Intermitente es lograr bajar de peso para tener una mejor vida, un mejor metabolismo y una mejor protección contra diferentes enfermedades.

- **No quieras atragantarte de comida**

Es importante que estés alerta sobre las cosas que estás comiendo durante el Ayuno Intermitente, en especial si has querido tomarte muy en serio la parte en la cual puedes comer lo que te dé la gana. Es muy importante ser responsable con uno mismo y darle al cuerpo una alimentación balanceada pero no tanto como para aburrirnos. Puedes mejorar las comidas a las que estás acostumbrado a comer, puedes simplemente reducir una parte de las porciones que te sirves y añadir más verduras y fibra a tu dieta diaria. Por ejemplo una buena porción de avena en las mañanas es una excelente opción para activar tu metabolismo y ponerlo a trabajar en ayuda de la ventana de ayuno, cuyo motivo principal es acelerar nuestro metabolismo.

Si te es posible, es muy recomendable que elimines o reduzcas considerablemente el consumo de comida rápida o también conocida como la comida chatarra, ya que esta contiene demasiadas grasas saturadas que sencillamente harán mucho más complicado el proceso de bajar de peso, así hagas el Ayuno Intermitente más fuerte jamás realizado. En todo tipo de plan de alimentación, dieta, etc. El consumo de alimentos tan saturados de grasa como los hot-dogs, pizzas, hamburguesas, churros, quedan totalmente eliminados de las mismas, por ende es indispensable que tengas fuerza de voluntad para no ingerir este tipo de alimento constantemente, pero sí lo podrás hacer de forma ocasional.

Aplicar alguna dieta nutricionista

No es para nada una mala idea haber pensado en añadir a nuestro Ayuno Intermitente la dieta típica que te proporcionan la mayoría de los nutricionistas a nuestro nuevo plan de alimentación interrumpida. Hay proteínas que podremos conseguir fácilmente siguiendo alguna de estas dietas, las cuales te van hacer cumplir un régimen alimenticio bastante estricto, pero la dificultad de esto va a radicar en el hecho de que generalmente este tipo de plan nutricional está basado en más de 5 comidas repartidas a lo largo del día, y entonces habrá cierta incompatibilidad al momento de querer seguir este régimen alimenticio simultáneamente al Ayuno Intermitente.

- Coméntale a tu doctor de confianza lo que quieres hacer

Lo mejor que puedes hacer en el caso de que quieras seguir el régimen alimenticio, dieta nutricionista o como le quieras decir, es comentarle a tu nutricionista de confianza lo que estás planeando hacer, expresarle lo que es el Ayuno Intermitente y todos los beneficios que trae consigo en adición a los tipos de ayuno existente, ya que serán de mucha ayuda a la hora de ayudarte a elaborar un plan alimenticio a la medida, puedes comentarle que quieres realizar una o dos comidas al día en intervalos de tantas horas y lo que más anhelas es que estas dos comidas sean ricas en proteínas animales y que tengan muy pocos carbohidratos para que de esta forma estés ayudando a tu cuerpo a eliminar toda la grasa posible gracias al Ayuno Intermitente que realizas.

- Proteínas, fibras y más nutrientes necesarios

La mayoría de las dietas que te proporcionarán los especialistas en nutrición contendrán alimentos y carnes como pechuga de pollo, filetes de salmón, espárragos, brócoli, garbanzos, arvejas, lentejas y todo tipo de fibra que te ayude a acelerar el metabolismo. Puedes aprovechar este tipo de dieta nutricionista a favor del ayuno intermitente que estas realizando, ya que como sabes, el ayunar hace que nuestro organismo se acelere y procese todos los alimentos rápidamente aprovechando solo los nutrientes y proteínas que realmente necesita, allí radica la importancia de este tipo de dieta, darle a nuestro cuerpo mucha cantidad de grasas buenas, proteínas y carbohidratos a medida para que el

cuerpo no absorba nutrientes que no necesita y los almacene en forma de grasa.

- **Elige cuidadosamente qué régimen de comida llevar**

Elegir la opción de alimentación basada en dietas nutricionista también es una muy buena elección que quizás te parezca súper conveniente para querer bajar de peso rápidamente, pero debes recordar que este tipo de régimen es difícil de cumplir y es posible que no logres realizarlo completamente al pie de la letra debido a diversos motivos entre los cuales están la dificultad para obtener ciertos alimentos, no excederse con las porciones de comida, no ingerir postres, golosinas o cualquier grasa saturada durante el proceso y entre otras. Por eso antes de elegir con qué tipo de alimentación quieres acompañar a tu Ayuno Intermitente es necesario que pienses en ello y te decidas por la opción que más se adapta a tus necesidades, y debido a esto existe este capítulo, dedicado completamente a ayudarte en tu selección.

Comer el mínimo de calorías recomendado para tu cuerpo

Otra muy buena opción a tener en cuenta para comenzar tu cambio de vida con el Ayuno Intermitente es realizar estudios meticulosos sobre los alimentos que consumes normalmente y modificarlos un poco hasta el punto de alcanzar el mínimo de calorías que tu cuerpo debe consumir diariamente para mantener un peso saludable.

- El internet será tu mejor aliado en estos casos

Existen muchas formas de conocer cuántas calorías debe recibir tu cuerpo, en la web podrás encontrar una gran variedad de calculadoras digitales que te facilitaran el proceso para descubrirlo, generalmente este tipo de cálculo toma en cuenta muchos factores físicos de nuestro cuerpo, algunos de ellos son nuestra edad, peso, altura, musculatura, contextura y por supuesto tu género, este último es fundamental porque obviamente el metabolismo de una mujer promedio no usará el mismo consumo de calorías que lo haría un hombre promedio, claro está que existen casos en donde si sucede esto.

Un número principal de calorías que te puedo comentar es de 2000 mil, este es el número base para todos los seres humanos, es el valor promedio de todos y a partir de aquí el número puede variar un poco o mucho dependiendo de todas las actividades que realices y factores como los anteriormente mencionados. Por ejemplo si eres un atleta seguramente necesites consumir un mínimo de 3 mil calorías diarias en comparación a una persona completamente sedentaria (sin ningún tipo de actividad física) la cual como número máximo debe consumir un número similar al predeterminado por los profesionales de la salud, 2000 calorías diarias.

- No te abrumes en saber cuántas calorías tiene cada cosa

Como lo dije al principio, puedes tomar como tu referencia los alimentos y comidas que consumes generalmente en una semana y adaptarlos de forma que la misma no supere el número de calorías mínimo recomendado, quizás para esto tengas que reducir sustancialmente la porción de comida o simplemente empezar

a sustituir alimentos grasos por vegetales y acciones similares. Puedes encontrar la cantidad de calorías que contiene cada alimento fácilmente gracias a internet, a partir de allí puedes armar tu propio plan de alimentación personalizado para empezar a bajar de peso inmediatamente.

Proteínas y grasas saludables

Utilizar una dieta que contenga una excelente cantidad de proteínas y grasas buenas podría ser fundamental a la hora de tener éxito para bajar de peso, obteniendo de esta manera grandes resultados cuando es combinada con el Ayuno Intermitente, para eso tú mismo puedes editarla a tu gusto.

Todas las dietas de proteínas que consigas por la web pueden ser totalmente útiles, ya que están diseñadas especialmente para la pérdida de peso gracias a la eliminación de carbohidratos no esenciales en nuestro organismo. Este tipo de alimentación con alto contenido proteico y una baja o casi nula existencia de carbohidratos te traerá una excelente lista de ventajas que en conjunto con las del Ayuno Intermitente serán de muchísima utilidad para lograr grandes cambios al ayudarte a eliminar la grasa acumulada.

- **Recuerda que incluyo muchas recetas y planes de alimentación en el libro**

Algunos de los alimentos que podrías añadir a tu dieta rica en proteínas y vegetales son las carnes blancas como el pescado; carne totalmente magra; huevos enteros; leche descremada, etc. También es muy recomendable en este tipo de alimentación incluir a tu Ayuno Intermitente el consumo de frutos secos los cuales son muy ricos en contenido de grasas poliinsaturadas. Todos estos alimentos y otros más nos ayudarán considerablemente al momento de querer eliminar grasa. En otro capítulo entraré más a detalle respecto a recetas y planificación de alimentos.

Recetas y planes de comida

En este libro también te ofreceré una buena variedad de recetas, planes de comida, alimentos y diferentes aspectos básicos para tener en cuenta a la hora de empezar con el Ayuno Intermitente en un próximo capítulo. Ten siempre presente que tú mismo puedes elaborar tu plan de alimentación con la información que te acabo de proporcionar y de esta forma puedes crear tus comidas basadas en lo que más te gusta.

06

CAPÍTULO 06 - AYUNO INTERMITENTE PARA BAJAR DE PESO

Uno de los principales motivos por los cuales las personas deciden darle un cambio total a la forma en que se alimentan es para combatir el sobrepeso. Bajar algunos kilos siempre ha sido complicado para todo el mundo, no hay que negarlo, pero por eso estamos aquí. El Ayuno Intermitente como lo he dicho en ocasiones anteriores, es la herramienta clave para que empieces a bajar de peso con excelentes resultados, sólo es cuestión de un poco de disciplina y realmente quererlo. Vale destacar que siempre acompañar tu ayuno con una dieta balanceada hará que obtengas mejores resultados, pero todo es muy subjetivo a tu estilo de vida.

El Ayuno intermitente no solo te ayudará a tener un mejor cuerpo reduciendo varios cm de cintura, piernas, etc. Si no que también te ayudará a combatir distintas enfermedades que ya he comentado en el capítulo de beneficios del

Ayuno Intermitente. Si tu motivo principal para comenzar a hacer el Ayuno Intermitente es bajar de peso, estas en el capítulo correcto, acá te enseñare las cosas que debes de saber para aprovechar al máximo el rendimiento del Ayuno Intermitente y puedas bajar todos los kilogramos o libras que desees.

A continuación te daré los mejores consejos a la hora de comenzar tu Ayuno Intermitente para que puedas bajar de peso rápidamente, debes tener en cuenta muchos factores que van a afectar a los largo de ayuno el desempeño del mismo para la eliminación de la grasa que tengas acumulada. También es recomendable que pienses en añadir algún que otro ejercicio o actividad al aire libre ligera que te permita quemar algunas calorías extras. También finalizando este capítulo te daré una breve explicación sobre la importancia de estar en supervisión médica durante un procedimiento de esta índole donde estés a punto de cambiar por completo la forma en que te alimentas.

¿Qué formato de Ayuno Intermitente escoger?

Cómo lo dije en el capítulo 03 de este libro, existen actualmente 5 métodos, tipos o variantes del Ayuno Intermitente que te servirán para que empieces a bajar de peso inmediatamente pero eso sí, algunas son mucho más efectivas que las otras, pero a la vez estas se vuelven más difíciles de cumplir debido al aumento considerable de la duración de las ventanas de ayuno. Como lo dije, existen 5 métodos los cuales te vuelvo a mencionar ahora, el formato 12/12, el 16/8, el 20/4 y los ayunos diarios que tienen una duración de 24 y 48 horas. Ahora llega el momento de decidir ¿Cuál debo usar para tener una mejor pérdida de peso?

- **Las variantes más ligeras del ayuno**

Los formatos más suaves como los del tipo 12/12 y 16/8 son aquellos que están diseñados especialmente para todas esas personas que se estén aventurando por primera vez en el Ayuno Intermitente, por lo tanto esta variante del ayuno no es ni mucho menos la más fuerte o especial que podamos encontrar para empezar a bajar de peso con una buena constancia. En cambio este tipo de ayuno está más bien hecho para que el cuerpo de los inexperimentados se vaya adaptando poco a poco a lo que es el Ayuno Intermitente para que en un futuro cercano, cuando se utilice un formato más aplicado, el cambio no sea tan contundente en el organismo de la persona. Por esto, ambos formatos (12/12 y 16/8) podríamos considerarlos como descartados como forma para comenzar a perder peso inmediatamente. A pesar de que si ayudan a rebajar algunos kilos, el proceso puede ser sumamente tardío.

- **Tipo de ayuno demasiado fuerte**

Ahora evaluaremos los tipos de ayuno intermitente en sus variantes de 24 y 48 horas. Estos son los dos formatos de ayuno más fuertes que existen y de los que se hayan hecho estudios. Esta variante del Ayuno Intermitente está dirigida exclusivamente a personas que tengan previa experiencia haciendo ayunos y que estén en buenas condiciones físicas para soportar todo el lapso de tiempo que se debe pasar sin alimentarse. Estos regímenes alimenticios pueden ser muy duros pero a la vez son bastante provechosos. Es importante destacar que no son seguros para personas que quieran iniciar en este mundo, así que pasemos al tipo de Ayuno Intermitente que será la opción ideal.

- **El tipo de ayuno ideal para bajar de peso**

El tipo de Ayuno Intermitente en formato 20/4 sin dudas será la variante de ayuno que debes elegir si quieres comenzar a perder peso inmediatamente sin tener que arriesgar tu salud a la vez que creas nuevas protecciones contra diferentes enfermedades. ¿Por qué seleccionar el formato 20/4? Este tipo de ayuno es la mejor opción gracias a su nivel de exigencia intermedio de responsabilidad en el cual se le inhibirá al cuerpo consumir calorías en un lapso de 20 horas, y una ventana de ingesta de 4 horas las cuales serán más que suficientes para realizar una comida pesada o dos comidas medianas en las horas del día que prefieras. Otro lado positivo de este formato es que establece una ventana de ingesta menor a la ofrecida por las variantes de 24 y 48 horas por ende es la ideal para empezar a bajar de peso sin esforzar demasiado a tu organismo.

¿Qué alimentación escoger para nuestra ventana de ingesta?

Este aspecto del Ayuno Intermitente va a jugar un papel clave en los resultados que vayamos obteniendo en este plan de alimentación. El consumo de calorías que quieras darle a tu cuerpo durante las ventanas de ingesta va a ser fundamental para el desempeño de tu metabolismo durante el tiempo que dures haciendo el Ayuno Intermitente. Si tienes buena memoria podrás recordar alguna de las cosas que escribí sobre lo que eran los tipos de alimentación que podíamos llevar durante el Ayuno Intermitente, algunos de estos eran una alimentación como la que llevas normalmente, una dieta nutricionista, consumir solo mínimo de calorías recomendado para tu cuerpo, o una dieta personalizada en base a muchas proteínas.

- **Elige lo que más se adapte a tus necesidades y a tu bolsillo**

Como podrás suponer, aquellos estilos de alimentación que contengan una menor cantidad de grasas saturadas, azúcares y carbohidratos van a ser mucho más eficaces a los que si los tengan. Pero esto no quiere decir que métodos de alimentación como el de comer como normalmente lo haces, no funcionen. Claro está que mientras a menor cantidad de grasa se le suministre a nuestro cuerpo, menos calorías consumirán y por ende no almacenará grasa si no que en cambio va a utilizar la almacenada como fuente de energía y la quemará. Formas de alimentación como la dieta nutricionista o la alimentación alta en proteínas serán las más eficientes a la hora de eliminar grasa de nuestro cuerpo.

Seguramente estés cuestionado porque digo que la dieta nutricionista y la alimentación a base de puras proteínas son las opciones que te estoy ofreciendo como las que te darán un mejor desempeño a la hora de bajar de peso, y es que no hay mucho que comentar respecto a esto. Solamente debemos tomar como referencia a las otras formas de alimentación para ver que realmente estas dos son las mejores. Por ejemplo, si seleccionar alimentarte como normalmente lo haces durante lo que dure tu Ayuno Intermitente, es casi seguro que lograrás bajar de peso, pero jamás tendrá el mismo efecto a que apliques una dieta nutricionista o rica en proteínas la cual te haga reducir considerablemente la

cantidad de grasa consumida y por ende, el peso perdido durante el Ayuno Intermitente sea mucho mayor.

Debemos saber cómo actúa el Ayuno en nuestro cuerpo

Si quieres bajar de peso mediante el Ayuno Intermitente es bastante lógico que sepas como trabaja el mismo en tu organismo, de qué forma se queman las grasas, como se procesan los alimentos y demás detalles que tienen una simple explicación que a continuación te iré mostrando. El ayuno intermitente en pocas palabras va a prohibirle al cuerpo el ingreso de glucosa, la cual es vital para su funcionamiento, pero también para el almacenamiento de grasa, así que veremos que sucede si ya no forma parte de nuestra alimentación.

- La glucosa juega un papel importante en el Ayuno Intermitente

Como lo dije, la glucosa es uno de los componentes vitales para el funcionamiento de nuestro organismo, ya que la misma cumple el único fin de brindarle la energía que necesita a nuestro cuerpo, por esto al comenzar el Ayuno Intermitente detendremos la ingesta casi completa de los niveles de glucosa a los cuales nuestro metabolismo estaba acostumbrado, mientras más tiempo pasemos en ayuno, el cuerpo empezará a encontrar otras fuentes alternas de energía para trabajar correctamente, y aquí entra en juego la grasa acumulada.

Toda la grasa que tengamos guardada pasará a ser el nuevo combustible que empezará a utilizar tu cuerpo para trabajar eficazmente, gracias a esto se permite aprovecharla de una buena manera. Esto básicamente se trata de modificar nuestro metabolismo de forma que trabaje en pro de nuestro mejoramiento físico y a la vez darle una mejor condición a nuestra salud. Si realizar el Ayuno Intermitente por si sólo es una excelente idea para mejorar nuestro cuerpo, imagínate combinarlo con alguna buena dieta o con ejercicio cardiovascular, o mejor aún ¡Ambas cosas! De allí la importancia de informarse bien antes de comenzar un estilo de alimentación como este.

El Ayuno reduce las calorías consumidas y también las quema

El Ayuno Intermitente jugará un papel importante a la hora de ayudar a quemar calorías ya que como lo acabo de decir, al inhibirle a nuestro cuerpo el consumo de calorías y nutrientes, nuestro organismo optará por coger la grasa almacenada y empezar a quemarla para obtener energía extra. Ahora también debemos hacer énfasis en que el ayuno como su nombre lo indica es no comer y por ende la cantidad de calorías que vayamos a consumir por ejemplo en un mes, se verán afectadas sustancialmente por el ayuno. Gracias a esto, la cantidad de glucosa y grasa que entra a nuestro cuerpo disminuye proporcionalmente y obtendremos mejores resultados a la hora de bajar de peso.

Añade ejercicios ligeros y medianos a tu Ayuno Intermitente

Ten siempre presente que el ejercicio es bueno para tu salud y condición física, sin importar lo que sea. Unos 40 a 45 minutos de ejercicio cardiovascular bueno tiene el mismo impacto positivo en tu vida que realizar una buena dieta. Poner a trabajar a nuestro corazón es una de las mejores formas para bajar de peso ya que se estimulan correctamente todos los órganos y músculos del cuerpo prolongando su funcionamiento y protegiéndolos de quedar atrofiados.

Ahora imagina realizar el Ayuno intermitente de tu preferencia en combinación de una buena rutina de ejercicio cardiovascular semanal. Exacto, es una grandiosa idea, estos dos te ayudarán increíblemente a bajar de peso rápidamente sin tener que perder mucho tiempo en complicados regímenes de dieta.

- Ejercicios que deberías practicar

Caminadoras, escaladoras, bicicleta estática, spinning, todas estas son actividades propicias para personas que quieran bajar de peso rápidamente en ayuda del Ayuno Intermitente, ten siempre presente inscribirte en algún gimnasio de tu preferencia o simplemente salir a trotar todos los días por una hora. Te sorprenderás por los cambios positivos que traerá esto a tu vida, que en adición a los beneficios del Ayuno, tus resultados mejorarán sustancialmente.

Otro aspecto importante que debes tomar en cuenta si vas a realizar ejercicios durante el Ayuno Intermitente es no excederte. Recuerda que durante el Ayuno estás inhibiendo a tu cuerpo de todos los nutrientes que necesita a diario para trabajar y lo estarías forzando demasiado si quieres realizar ejercicios de gran impacto como el crossfit, funcionales, levantamiento de pesas y similares. Haz un estudio de los ejercicios que puedas realizar cardiovascularmente hablando que no sean muy exigentes y escoge a los que más te gusten.

- ¡Establece tus límites!

De igual forma nunca debes poner los límites que te diga yo, solamente te ofrezco una referencia a lo que podrías llegar a hacer. De poner los límites te encargarás tú mismo o tú misma, solamente tú puedes saber realmente hasta donde puedes llegar haciendo el Ayuno Intermitente en combinación de

ejercicios cardiovasculares. Esto no sólo aplica para bajar de peso, sino para todos los aspectos de la vida en general. Siempre preocúpate por tus límites y una vez los establezcas procura tratar de no superarlos porque podrías desarrollar alguna lesión.

Ayuno Intermitente bajo supervisión médica

Siempre es importante realizarse chequeos médicos periódicamente, aún más si estas a punto de comenzar a cambiar tu alimentación con el Ayuno Intermitente. Nunca está demás visitar a tu médico Endocrino o nutricionista de confianza y comentarle que quieres bajar de peso usando el régimen de Ayunos y que te de las mejores recomendaciones para hacerlo según los análisis que haga sobre tu cuerpo, con él podrás descubrir el aproximado de calorías mínimas que debas consumir para bajar de peso y otros datos importantes que te pueden favorecer durante tu Ayuno Intermitente.

07

CAPÍTULO 07 - CÓMO PRACTICAR EL AYUNO

Si ya te has decidido a comenzar con el Ayuno Intermitente ahora llega otra duda interesante que todos quieren saber, y es como practicar el ayuno. Pues te digo sinceramente que no tiene nada de complicación, sólo que debes conocer ciertas cosas sobre el mismo para que lo hagas correctamente y no pierdas el tiempo haciendo un intento de ayuno que no te hará bajar de peso eficazmente. De allí la importancia de este capítulo, te proporcionaré la información necesaria para que realices un ayuno intermitente que te haga obtener todos los resultados que estás buscando.

Lo primero que debemos hacer es acondicionar nuestra mente para esta prueba de alimentación a la que estamos a punto de someterla. Esto será de vital importancia a la hora de obtener resultados y este detalle específicamente lo explico más a fondo en el capítulo 10 del libro. Es fundamental estar consciente de muchos aspectos que pueden influir en el desempeño y desenvolvimiento del Ayuno Intermitente durante el tiempo en que lo estemos practicando y a

continuación te daré algunos consejos, tips, recomendaciones y objetivos a tener en cuenta cuando vayamos a comenzar con el Ayuno Intermitente.

Ayunar correctamente

Desde hace muchos años hemos oído como se practica en diferentes formas el Ayuno Intermitente con el propósito de empezar a limpiar, purificar y desintoxicar nuestro cuerpo y mente, en pocas palabras es darle una parada en seco a nuestro sistema metabólico y digestivo para que de esta forma nos favorezca al momento de empezar a eliminar toda esa grasa acumulada o cuando estamos en épocas de fiestas dónde generalmente lo que hacemos es comer y comer sin parar.

Podemos leer informes científicos en donde nos aseguran que reducir o casi eliminar por completo el consumo de calorías hará que nuestra esperanza de vida se alargue considerablemente, y es que debido a la enorme cantidad de alimentos procesador y azúcares artificiales que hay hoy en día en nuestra comida, es totalmente lógico que ese sean los resultados de los científicos.

Para practicar el ayuno correctamente debemos saber que el ayuno básicamente se trata de darle unas pequeñas vacaciones a nuestro organismo, eliminarle todo el consumo de la cantidad de colorantes, endulzantes y todo material artificial o alterado genéticamente que estamos acostumbrados a consumir, de eso se trata el Ayuno Intermitente, una buena purificación para la salud de nuestro metabolismo que a la vez nos ayude a bajar de peso y sentirnos mucho mejor.

Debes tener mucho cuidado de no confundir lo que es el Ayuno con el Ayuno Intermitente. Se considera que el Ayuno no es del todo bueno ya que realmente hay que pasar días y días sin consumir una sola caloría. En cambio con el ayuno intermitente no habrá eso, debido a la existencia de las dos ventanas, la de ayuno y la de alimentación.

Estas personas deben tener cuidado

Como todo plan de alimentación, siempre hay algunos peros que hay que tener en cuenta por si realmente pueden llegar a afectar a nosotros. El Ayuno Intermitente sin dudas es una gran maravilla de la nutrición y similares, pero algunas veces no trabaja adecuadamente con ciertas personas debido a que no tienen una condición física mínima para practicarlo o que simplemente están pasando por una etapa de su desarrollo como ser humano en la cual tampoco deban practicarlo. Es muy importante que te evalúes a ti mismo en este apartado del capítulo para saber si realmente puedes hacer el Ayuno Intermitente. De igual forma durante el transcurso de todo el libro he dejado claro estos aspectos, pero aquí haré una explicación más profunda de todo lo dicho con anterioridad.

- Índice de masa corporal normal o bajo

Aquellas personas que tengan un índice de masa corporal por debajo de su recomendado deben tener cuidado a la hora de realizar el ayuno intermitente. Si tienes un índice de masa corporal normal, significa que no tienes ningún problema de obesidad o sobrepeso. Ahora si quieres hacer el Ayuno Intermitente por otros motivos como por ejemplo ayudar a combatir enfermedades como la diabetes, sí puedes practicarlo pero no exigiéndole mucho a tu cuerpo y realizando ayuno intermitente en sus variantes más ligeras como por ejemplo en los formatos de 16/8 o 12/12.

- Lactancia o embarazo

Mujeres que se encuentren en estado de lactancia o embarazo tienen terminantemente prohibido realizar cualquier tipo de ayuno intermitente. Al estar en este estado las mujeres es cuando más que nunca necesitan muchos nutrientes para sí mismas y para su hijo o hija. Durante el embarazo es fundamental que la madre se alimente constantemente de una buena manera para darle al bebé todos los nutrientes y proteínas que necesita para desarrollarse y prepararse correctamente para nacer. Lo mismo sucede durante la lactancia, los mejores nutrientes que puede recibir un bebe son los proporcionados mediante la leche materna, por eso es fundamental no practicar el ayuno durante ambos.

- Enfermedades renales

Enfermedades hepáticas o renales son muy peligrosas y ponen al cuerpo en un delicado estado de salud, por ende no es recomendable practicar el ayuno intermitente si tienes alguna de estas. De igual forma puedes consultar con tu médico de confianza quien evaluará tu estado de manera personalizada para darte el veredicto de si puedes o no hacerlo.

Hay muchas otras afecciones que pueden verse un tanto afectadas por aplicar un cambio de alimentación radical como lo es el ayuno intermitente, afecciones como una presión arterial baja, o trastornos crónicos deben verse consultados médicamente para cerciorarse de que no se vean empeorados o afectados por practicar el Ayuno Intermitente. De igual forma lo ideal es siempre realizar el ayuno bajo una supervisión médica periódica, así de esta forma puedes estar seguro de que todo anda bien en tu cuerpo durante lo que dure el ayuno y tengas que preocuparte un poco menos por tu salud.

Cuida lo que comes, no exageres al comer

Se realmente lo que es tener esa ansiedad de estar en la plena ventana de ingesta de alimentos durante un Ayuno Intermitente y quererse devorar todo lo que encontremos a nuestro paso. Realmente lo podemos hacer pero no es lo apropiado para nuestro cuerpo. Te preguntará porque al cuerpo le sucede esto, por qué tenemos esa necesidad de atragantarnos de tanta comida luego de pasar un largo periodo de tiempo sin comer si lo único que necesitamos para saciar nuestra hambre no es más que una porción normal de comida.

Al momento de estar experimentando el ayuno intermitente nos encontraremos consumiendo una cantidad reducida de calorías para maximizar nuestros resultados y lograr bajar más de peso. Cuando ayunamos pasamos largas horas sin consumir ni una sola porción de comida y esto nuestro cuerpo lo interpreta como una situación de emergencia a la cual tiene que hacerle frente. Allí en ese preciso momento es cuando nace esa necesidad que nos da de querernos atragantar con todo lo que tengamos en el refrigerador. Nuestro cuerpo es muy inteligente y hará todo lo posible para motivarte a que vayas a por más comida e ingieras todo lo que puedas porque se interpreta la situación como si no supiéramos cuando podríamos volver a comer.

- La flexibilidad del Ayuno Intermitente

Lo bueno del ayuno intermitente es que es muy pero muy flexible a la hora de alimentarnos en las ventanas de ingesta, ya que como recompensa por pasar tanto tiempo sin comer, podemos darnos el lujo de alimentarnos como normalmente lo hacemos, es decir sin seguir alguna dieta en específico. Estas recompensas sin dudas son muy atractivas y deliciosas pero no podemos exagerar a la hora de comer, ya que atragantarnos de mucha comida innecesaria puede llegar a ser contraproducente para nuestro ayuno intermitente y sus resultados pudiendo verse afectado seriamente nuestro proceso de quema de grasa.

Por ejemplo, si estas en un formato de ayuno intermitente de 24 horas (es decir una ventana de ayuno de 24 horas y una de ingesta de 24 horas) y las comidas

que tienes planeadas a lo largo del día de alimentación son las siguientes: Desayuno con helado, almuerzo con pollo frito y cena con pizza. Créeme que no lograrás bajar de peso jamás, debes ser considerado y comer adecuadamente a los propósitos que quieras conseguir, está bien que abuses ocasionalmente, pero no vayas a querer comerte el mundo en apenas sólo un día, porque de nada valdrá el esfuerzo de ayunar un día entero.

- **Cambia de recetas y planes de alimentación**

Así que ten presente esto y empieza a elaborar tu propio ayuno intermitente con las recetas y planes de comida que más te gusten, en el capítulo siguiente hablaré profundamente de las cosas que podemos y no comer además de muchas recetas interesantes que te ofreceré para que puedas obtener los resultados que tanto buscas con el Ayuno Intermitente, sólo se un poco responsable y consciente sobre lo que ingieres para que veas los resultados.

Organiza bien el tiempo en el que practicarás el ayuno

Un factor muy importante para organizar el ayuno intermitente es planificar correctamente las horas en las cuales vas a ayunar. ¿Qué quiero decir con esto? Debes establecer las ventanas de ayuno de una forma que no te afecte en las actividades que realizas cotidianamente, ya sea ir a la universidad, ir al trabajo, ir a la escuela por tus hijos, al béisbol, fútbol, entre otras.

Tener una buena hoja de ruta a seguir para el ayuno intermitente es de mucha ayuda en el caso de que seas una persona con una actividad laboral alta, que te la pases en una oficina trabajando y que llegues a casa muy tarde por la noche. Siempre ten presente el hecho de crear diversas alarmas para que te avisen cuando haya llegado la hora de la ventana de ingesta para que puedas continuar con el ayuno intermitente sin fallos y logres mejores resultados practicándolo.

Se muy preciso y responsable con todas las horas, minutos y segundos que hayas programado previamente para el inicio y fin de tus ventanas de ingesta y de ayuno. Esto será indispensable para mantener en orden todas las comidas que consumas en el día y también para llevar un buen conteo del tiempo que pases en ayuno, recuerda siempre estar muy atento al reloj y comer en los momentos propicios para que aproveches al máximo los nutrientes de los alimentos.

Prepara porciones pequeñas de comida

Otra excelente idea que puedes tener a la hora de practicar el ayuno intermitente es dejar con tiempo de antelación preparadas todas las comidas que vayas a consumir en el día o en la semana. Esto te ayudará a organizarte de una mejor forma para aprovechar todas y cada una de las horas de tu ventana de ingesta y así puedes optimizar mejor los alimentos que vayas a comer.

Preparar comida en pequeñas porciones también puede ayudarte a controlar de manera eficiente la cantidad de comida que le suministrarás a tu cuerpo. Esto es fundamental para no caer en la tentación de querer comer más y sufrir uno de los problemas psicológicos de pasar tanto tiempo sin ingerir alimentos, de este problema acabo de hablar unos párrafos atrás. Es importante que respetes tus porciones si quieres lograr excelentes resultados con el Ayuno Intermitente.

El factor agua

El agua va a ser tu mejor amigo durante todo el tiempo que dure el ayuno intermitente. Puedes beber cuantos vasos de agua quieras sin límite. Esto es muy importante ya que ayudará a mantener tu cuerpo hidratado por lo que duren tus periodos o ventanas de ayuno. En las cuales tu cuerpo te pedirá a gritos que comas cualquier cosa y para ayudar a saciar o solventar un poco este problema de apetito, puedes tomar mucha agua.

El agua te ayudará a controlar el hambre que ocasiona estar tanto tiempo sin ingerir alimentos. Además de mantenerte hidratado, le dará a tu cuerpo una herramienta extra que será muy útil para la eliminación de la grasa gracias a la orina, mientras más agua, más orinarás y por ende también eliminarás muchas toxinas malas y calorías de tu cuerpo. Así que piénsalo bien y ¡bebe mucha agua!

08

CAPÍTULO 08 - AYUNO INTERMITENTE MENÚ

Llegamos a uno de los capítulos más importantes de todo el libro, el menú para el ayuno intermitente. He preparado minuciosamente un buen manojito de distintas recetas propias y otras no, basadas en los alimentos con más ventajas ofrecidas para que logres todos tus objetivos con el Ayuno Intermitente. En este capítulo también te ofrezco diversos planes de comida que te servirán para que tú mismo o misma elabores tu menú para una, dos o las semanas que quieras. Ten presente que puedes añadir tus propias recetas a tu menú diario y de esta forma hacer más divertido el proceso de bajar de peso con el ayuno intermitente.

Alimentos que sean ricos en fibra y proteínas te darán mucha saciedad

Es importante conocer muy bien las composiciones y valor nutricional de los alimentos que vamos a consumir, es fundamental para poder armar correctamente un buen plan de alimentación a seguir durante los días de ayuno intermitente, además de que hay que adaptarlos al formato de alimentación que hayamos escogido. Los alimentos que son ricos en fibra y proteínas serán nuestro aliados ya que ayudarán a mantenerte el mayor tiempo posible lleno y satisfecho con lo que hayamos comido, punto muy importante si queremos bajar de peso y tenemos límites para nuestras calorías consumidas diariamente.

Algunas grasas saludables que podemos ingerir

Debemos darle mucho crédito a los frutos secos, estos serán los culpables de ofrecernos las mejores grasas saludables que podemos comer, también la manteca de los mismos es muy buena opción para distintas meriendas como por ejemplo la manteca de maní. Este tipo de alimento seco es muy nutritivo y nos proporcionan mucha saciedad y energía, pero debemos consumirlos en pequeñas cantidades debido a que contienen muchas calorías, así que mucho cuidado con pasarnos con ellos.

Las comidas con volumen y las barras nutricionales serán útiles

Una de las comidas que seguramente pensabas no serían muy útiles a la hora de hacer un Ayuno Intermitente serían aquellas que contengan mucho volumen líquido generalmente. Las sopas y cremas de vegetales serán excelente opción cuando tengamos un gran ataque de hambre en nuestras ventanas de ingesta. Estos alimentos se caracterizan por tener mucha cantidad a la vez que un número reducido de calorías, esto los hace especialmente buenos para lograr llenarnos todo lo que queramos sin tener que recurrir a consumir alimentos procesados o azúcares. Sin duda una de las mejores opciones a escoger.

- Barras nutricionales y suplementos

Las conocidas barritas nutricionales también pueden ser una buena opción cuando queramos tener una merienda dulce sin tener que consumir montones de calorías y carbohidratos. Las mismas están especialmente hechas para lograr saciar la ansiedad sin tener que generarnos un gran consumo de calorías. Lo mismo sucede con los suplementos en polvo para hacer batidos, son buena idea ya que podemos tomarlos con leche descremada y así tener una rica cena. El lado negativo de ambos es que algunas veces pueden llegar a ser costosos, así que elige bien.

Mejores recetas para el Ayuno Intermitente

Crema de calabacín

Como lo dije anteriormente, las cremas basadas en vegetales serán un excelente aliado para nuestro ayuno. Este es el caso de la crema de calabacín, una deliciosa crema suave, totalmente vegetariano y que es muy sencilla de hacer, además de las pocas calorías que nos aporta. Sencillamente es una de las mejores opciones para nuestro almuerzo o cena.



Ingredientes:

- 4 tazas de agua hervida con cebolla
- 1 cebolla de tamaño mediano picada en trozos pequeños
- 1 ajo de diente y medio picado en pequeños pedazos
- Medio kilogramo de calabacines con piel (debemos lavarlos bien y eliminar las puntas)
- Un poco de cilantro
- Alrededor de 50 gramos de mantequilla

- Una cucharadita de aceite comestible
- Mucho perejil picado en pequeños trozos
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Debemos poner en una olla mediana el aceite y la mantequilla para luego de calentarlos un momento proceder a agregar la cebolla y el ajo picados finamente. Debemos saltar hasta que se cocinen un poco.
2. Los calabacines deben entrar en la olla picados en finas rodajas para proceder a sofreírlos en la mezcla que acabamos de preparar por unos 5 minutos, debemos moverlos constantemente.
3. Una vez cocinados los calabacines debemos agregar el agua hasta que cubra los mismos, agregar sal y pimienta al gusto y dejar cocinar hasta que se ablanden.
4. En el proceso debemos agregar el cilantro y perejil que habíamos picado.
5. Tendremos que ir agregando la mezcla a la licuadora, comenzando por los calabacines. Iremos poniendo el líquido restante hasta que tengamos la contextura deseada.
6. Servir y disfrutar

Caldo de verduras

El caldo de verduras es un tipo de sopa muy rico con buena cantidad de proteínas y bajo en calorías, se utiliza generalmente para darle sabor a otras comidas pero se puede comer como una sopa en combinación de arroz, granos, entre otros.



Ingredientes:

- 1 kilogramo de apio entero
- 1 kilogramo de cebollas peladas
- Cuarto de kilo de zanahorias
- 1 diente de ajo
- Algunas hojas de cilantro
- Hojas de laurel

Preparación:

Para comenzar con esto debemos picar todos los ingredientes en trozos de pequeños a medianos, para que entren cómodamente en la olla, ya sea en forma de triángulos, círculos o la que tú les quieras dar. Las hojas de laurel no las cortes.

Ahora debes proceder a llenar una olla grande con mucha agua e introducir todos los ingredientes a la vez. Pon el fuego en máximo y recuerda tapar la olla.

Cuando el agua comience a hervir, debes bajar el fuego a la mitad para que se termine de cocinar y el líquido se reduzca considerablemente.

Una vez hecho lo anterior el caldo está listo, debes colarlo y proceder a utilizar los ingredientes sólidos en otra comida, el caldo lo puedes tomar o usar para otra receta interesante.

Crema de brócoli

Las cremas vegetales y las sopas son una herramienta grandiosa para el ayuno intermitente. Una deliciosa papilla o crema de brócoli es una excelente opción para una cena la cual te proporcionará las calorías necesarias y la energía requerida para que tu cuerpo descanse correctamente. Es una crema muy sencilla de preparar que solo requiere algunos minutos.



Ingredientes:

- 2 cebollas finamente picadas
- 1 brócoli entero finamente picado
- 1 cabeza de ajo picada finamente
- Alrededor de 50 gramos de queso crema o queso duro
- Una cucharada de mantequilla
- Un racimo de cilantro
- Agua, sal y pimienta

Preparación

1. Introduce el brócoli picado, la cebolla picada y el ajo picado en una olla con agua hasta la altura de los ingredientes, agrega la sal y pimienta al gusto y luego déjalo hervir por unos 10 minutos.
2. Mientras lo anterior está en proceso de hervir puedes ir sofrriendo los demás ingredientes con un chorrito de aceite, agrega la mantequilla a esta mezcla y uno correctamente hasta que parte de la cebolla se haga transparente.
3. Una vez hechos los procesos anteriores, debes introducir el caldo de brócoli en la licuadora procurando que la mayoría de este sea de puro sólidos y no tanta agua, así tendrás una textura cremosa.
4. Una vez triturados en la licuadora ahora debes colocar todos los ingredientes restantes (menos el hervido) en otra olla para ir cocinándolo hasta que este vaya espesando por si sólo hasta que tenga la textura y sabor que desees.
5. Sirve y come.

Ensalada de lentejas y legumbres

Seguramente pienses en ensalada y creas que te estaré enseñando una mezcla de sólo verduras pero no. Esta ensalada es algo especial ya que incorpora lentejas y veras que refrescante y deliciosa es cuando aprendas a prepararla para tu ayuno intermitente.



Ingredientes:

- Medio kilo de lentejas previamente cocidas
- Una pizca de pimienta
- Una cucharadita de sal
- Un poco de vinagre balsámico
- Aceite
- Un tomate grande o 3 tomates pequeños
- Una cebolla morada
- 1 pepino promedio
- Una pizca de orégano

Preparación:

1. Picar cada uno de los ingredientes sólidos en trozos medianos y pequeños. Puede ser a tu gusto también
2. Agregar todos los ingredientes a un tazón grande en el cual puedas mezclar
3. Una vez en el tazón, mezcla todos los ingredientes a la vez que le poner la sal y pimienta
4. Si gustas puedes ponerle una pisca de azúcar a la ensalada o una cucharadita de mayonesa
5. Servir y comer

Crema de Gazpacho

Esta es una receta poco conocida pero muy buena para tu ayuno intermitente, ya que contiene las proteínas y calorías necesarias para ser un almuerzo ideal. Es una receta sencilla y de excelente degustación, además de tener la capacidad de saciarte rápidamente.



Ingredientes:

- Un kilogramo de tomates frescos
- Un pimentón verde, también como pimiento
- Necesitarás un pepino pequeño
- Media cebolla mediana
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 o 4 rebanadas de pan preferiblemente integral
- Un chorro considerable de vinagre (3 cucharadas)

- Aceite
- Sal

Preparación:

1. Es importante lavar y picar en pedazos grandes el tomate, el pimentón y el pepino.
2. Aparte picarás el ajo y la cebolla en cuadritos muy pequeños
3. Una vez hayas picado todo, ingresa todos los ingredientes a una licuadora o procesador junto a las rebanadas de pan integral y procese a triturar todos los ingredientes para tener una especie de pasta húmeda
4. Para concluir con la preparación lo que tendrás que hacer es ir agregando agua lentamente hasta que veas tiene la consistencia deseada
5. Recuerda ponerle la sal y pimienta al gusto
6. Si lo deseas puedes colar la mezcla
7. Disfruta

Muslos de pollo al horno con patatas

Esta es uno de los almuerzos más recomendados para hacer el ayuno intermitente. Ofrece una excelente cantidad de proteínas y fibras ya que la receta incluye arroz cocido. Esta receta puede ser acompañada con un buen vaso de té natural helado para que proceses los alimentos correctamente. Lo bueno de esta receta es que le puedes añadir los complementos que quieras y convertirla en tu favorita.



Ingredientes:

- 2, 3 muslos de pollo bien resueltos
- 2 papas medianas
- 1 cebolla picada en rodajas
- Medio pimentón
- Pizca de orégano
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta
- Arroz cocido de acompañante

Preparación:

1. El primer paso es poner a calentar el horno a unos 200 o 220 grados centígrados
2. Coge los muslos enteros y límpialos completamente, asegúrate de quitarle el exceso de grasa y cualquier otro residuo no deseado. No le quites la piel
3. El pimentón y la cebolla deben ser picados en rodajas o en julianas
4. Las papas deben ser peladas para luego ser cortadas en finas ruedas
5. La bandeja donde ira todo al horno debe estar untada con aceite o mantequilla para luego colocar las papas y pimientos en forma de cama a lo largo de la misma
6. Debes esparcir parte de las especies sobre las papas, principalmente la sal y pimienta
7. Realiza cortes profundos en los muslos para luego untarlos bien en todas las especies, principalmente sal y el ajo en polvo. No te olvides del orégano
8. Luego añade los muslos a la bandeja y hornear por unos 25 minutos por ambos lados del muslo
9. Sirve y disfruta de este excelente almuerzo

Pescado asado con patatas

Este tipo de receta es multifuncional ya que podrá ser utilizada prácticamente con cualquier pescado que queramos al cual podemos picarlo en rodajas medianas. Por ejemplo para esta receta utilizaremos ruedas de merluza, el cual es un pescado rico en proteínas, bajo en calorías y que te ofrece un sabor indescriptible.



Ingredientes:

- 2 papas grandes
- 2 ruedas de pescado blanco, de preferencia merluza
- 1 cebolla picada en julianas
- Un pimentón
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

Preparación:

1. Lo primero que debemos hacer es cortar las papas en láminas

sumamente delgadas, para que nos queden duritas y si tenemos suerte crocantes.

2. En la bandeja donde vamos a cocinar tiene que estar untada con aceite y vamos a colocar todas las láminas de papa que cortamos
3. En la misma bandeja colocaremos las ruedas de merluza para proceder a colocarle la cebolla en todas partes tratando de cubrir todo el pescado en combinación de bastante sal y pimienta
4. Es importante rociar con sal a las papas, ya que si no, no tendrán el gusto suficiente
5. Ahora solamente dejemos que todo se cocine adecuadamente a un fuego medio alrededor de 20 a 25 minutos. Si gustas puedes voltear las ruedas de merluza para que se cocinen más rápido

Sardinas con perejil al horno

Debo decir que las sardinas es uno de los pescados con sabor más rico que existe actualmente, a pesar de ser bastante económicas las sardinas son el pescado blanco favorito de muchísima gente. Podemos juntarlas con perejil y cebolla para tener una excelente explosión de sabores.

Ingredientes:

- Medio kilogramo de sardinas frescas en fileticos
- Una cebolla grande cortada en julianas
- 2 dientes de ajo finamente cortados
- Una buena cantidad de perejil finamente picado
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una buena cantidad de perejil picado finamente
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Debemos limpiar bien las sardinas para poder eliminar en su mayor parte a las espinas que trae consigo. Asegúrate de eliminar todas las impurezas y partes del pez no deseadas como por ejemplo la cabeza
2. Procede a precalentar el horno a una temperatura de 150 grados centígrados
3. Procede a picar todos los ingredientes como lo dije en la lista, en especial el ajo y el perejil
4. Mezcla todos los ingredientes incluso el aceite en una bandeja untada en aceite, agrega media taza de agua y deja marinar unos 20 minutos. Recuerda la sal y la pimienta
5. Las sardinas deben ir con la piel hacia abajo cuando las introduzcas al horno los primeros 15 minutos para luego voltearlas y dejarla por lo menos unos 15 minutos más o hasta que veas que se cocinaron correctamente
6. Sirve y decora con una rama de perejil y aceite de oliva

Carne de lentejas

Quizá nunca hayas probado esto alguna vez, pero te aseguro que su sabor te encantará. Aprovechando los excelentes niveles de proteínas que nos ofrecen las lentejas las usaremos a nuestro favor para crear unas ricas croquetas de lentejas que se asemejan a la carne y pueden ser sustituto de ella.



Ingredientes:

- Medio kilogramo de lentejas
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 2 ajíes picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- Una taza de aceite
- Media taza de harina de trigo
- Sal y pimienta

Preparación:

1. El primer paso es fundamental, debes dejar las lentejas reposando una noche antes de hacerlas, debes dejarlas con mucha agua porque será absorbida lentamente
2. Una vez tengas las lentejas listas, deberás pasarlas directamente a la licuadora o procesador y molerlas bastante hasta que quede una pasta
3. Procede a agregar todos los ingredientes restantes (menos la harina) procurando agregar la sal y la pimienta que creas necesaria
4. Después de haber triturado todo y obtener una pasta deberás visualizar su consistencia, ya que esta debe quedar un poco manejable
5. Si es necesario ve agregando harina de trigo a la masa hasta que quede en el punto deseado. Debes ser capaz de armar las croquetas de lenteja en tu mano sin problema
6. Calienta el sartén con una cucharadita de aceite
7. Arma las croquetas procurando que no queden muy gruesas
8. Introduce la primera croqueta y sofríela alrededor de 4 minutos por cada lado
9. Acompáñalas con arroz y disfruta de tu almuerzo. También puede ser el sustituto de la carne para una hamburguesa baja en calorías

Planes de Alimentación para un ayuno intermitente de 16/8

Este formato de ayuno independiente va a constar de dos ventanas, una de ayuno de 16 horas y otra de ingesta de 8 horas. Debemos agilizar las horas de comida de manera que queden de forma propicia.

Plan 1

Desayuno - Inicio de ventana de ingesta 8 am

- 2 rodajas de pan integral con un revoltijo de 1 huevo con media cebolla. Acompañar con algún jugo natural o agua.

Almuerzo - 12 pm

- 4 croquetas de lentejas pequeñas con una taza de arroz blanco cocido. Acompañar con agua.

Cena - Fin de la ventana de ingesta 4 pm

- Ensalada de lentejas y legumbres con ayuda de lo que quedó del almuerzo. Acompañar con queso rallado si gustas y un vaso de leche o agua.

Ventana de ayuno desde las 4 pm hasta las 8 am (16 horas)

Plan 2

Desayuno - Inicio de ventana de ingesta 8 am

- 2 huevos cocidos acompañados de una papa hervida. Un vaso de jugo natural si es posible.

Almuerzo - 12 pm

- 2 Rodajas de merluza asado con patatas y 1 taza de arroz blanco cocido. Acompañado de un vaso de jugo natural o agua.

Cena - Fin de la ventana de ingesta 4 pm

- Deliciosa crema de calabacín acompañada con una rodaja de pan integral. Acompañar con un vaso de leche o agua.

Ventana de ayuno desde las 4 pm hasta las 8 am (16 horas)

Planes de Alimentación para un ayuno intermitente de 20/4

Esta variante del ayuno intermitente está conformada también por dos ventanas. Una de ayuno que tiene una duración de 20 horas y otra de ingesta la cual durará 4 horas como máximo. Al ser tan pequeña la ventana de ingesta, las comidas que proporcionaré pasare a llamarlas comida uno y comida dos.

Plan 1

Primera comida del día – Inicio de la ventana de ingesta 12 pm

- Sardinas con perejil al horno, acompañadas de queso rallado y 1 taza de arroz blanco cocido. Acompañar con un vaso de jugo natural.

Segunda comida del día – Fin de la ventana de ingesta 4 pm

- Prepárate una rica y nutritiva crema de brócoli y acompáñala con una rodaja de pan integral. Toma mucha agua.

Ventana de ayuno desde las 4pm hasta las 12 pm (20 horas)

Plan 2

Comida del día – Inicio de la ventana de ingesta 2 pm

- Debes comer con mucha proteína y grasas saludables así que prepárate 1 muslo de pollo al horno con patatas y de acompañamiento prepárate una rica ensalada de lentejas con legumbres. Si gustas acompaña todo con una taza de arroz blanco cocido. Agrega un vaso de agua o jugo natural.

Aperitivo – Fin de la ventana de ingesta 6 pm

- Toma un solo vaso de leche descremada

Ventana de ayuno desde las 6 pm hasta las 2 pm (20 horas)

09

CAPÍTULO 09 - MI AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente es un plan de alimentación muy flexible, lo puedes modificar tantas veces quieras y como gustes. Puedes añadir nuevas comidas, quitarlas, mover las horas de las ventanas de ayuno o de ingesta, en fin, hacer realmente un plan de alimentación totalmente personalizado y único es la idea ¿No? Con todos los consejos, recetas y tips que te he dado en este libro estarás más que en la capacidad de realizar por tú mismo o tú misma tu propio ayuno intermitente bajo las condiciones que desees y para eso existe este capítulo en el cuál te ayudaré a ver qué es lo que realmente necesitas que el ayuno te dé y cómo hacerlo correctamente para obtener los mejores resultados en el tiempo que quieras, siguiendo obviamente los lineamientos básicos de responsabilidad y honestidad con tu persona.

- **Todos quieren verse genial ¿Tú no?**

Cuando el tema de adelgazar surge en una conversación, las bellas y esbeltas figuras de los artistas son de quien más se habla. Te sorprenderá saber que muchas estrellas del cine y de Hollywood utilizan el régimen de ayuno intermitente para mantener su perfecta figura por mucho más tiempo sin verse afectados por el consumo de grasas y dulces, esto es una realidad y muchas de ellas lo han confirmado sin ningún miedo o pudor. Cuando hablamos de adelgazar, iniciamos planteando una ruta ideal para así determinar cuáles son las variables que nos afectan como por ejemplo enfermedades, las cuales son un punto muy importante a la hora de hacer el Ayuno Intermitente.

Lo primero que generalmente hacemos cuando queremos empezar a realizar un ayuno es reducir inmediatamente la cantidad de calorías que ingerimos en un día normal, de a modo que nuestro organismo se vaya adaptando a los cambios en la alimentación que están por venir. La idea del ayuno intermitente es obligar a nuestro cuerpo a que deseche todas las toxinas y grasas innecesarias que tiene almacenado en nuestra piel.

Lo primero que hacer es plantear nuestros objetivos e identificar nuestros problemas

Otro aspecto importante es que te hagas a ti mismo una prueba para verificar que condiciones físicas tienes, ya que esto también podría alterar cual sería el tipo de ayuno intermitente que tendría más efecto en tu condición específica. Siéntete libre de modificar a gusto los planes y recetas que te adjunté para que de esta manera los adaptes a tus necesidades rápidamente.

Los alimentos y comidas ricas en fibras y proteínas serán importantes

El pollo, pechuga, muslos, carnes, etc. Serán alimentos que no deben de faltar en tus ventanas de alimentación ya que te proporcionarán los nutrientes necesarios para que tu cuerpo trabaje correctamente durante todas esas horas que tendrás que pasar sin consumir calorías.

Es importante reconocer que cada persona tiene un estilo de alimentación diferente, pautas y gustos hay por millones y saber que no existe una fórmula secreta o combinación de alimentos que te haga bajar de peso mágicamente, hace el desafío un poco más retador. Como lo mencioné al principio del libro, el mito de las 5 comidas es totalmente falso, esto no ayudará a tu cuerpo a acelerar su metabolismo, en cambio el ejercicio cardiovascular lo hará muy bien.

Realizar por primera vez el ayuno intermitente no tiene muchas complicaciones, basta disciplina y responsabilidad para salir exitosos de esta batalla de alimentación interrumpida. Lo mejor para ir acostumbrando nuestro organismo a consumir menos alimentos es ir disminuyendo lenta pero progresivamente el tamaño de las porciones de cada comida del día hasta el punto que debemos dejar de comer alguna de ellas, ya sea el desayuno, el almuerzo o la cena. Esto acostumbrará a tu cuerpo al ayuno intermitente

Mi Ayuno Intermitente para rebajar - consejos

Ya te he explicado lo suficiente acerca de las pautas a seguir para empezar a bajar de peso usando el Ayuno Intermitente, incluso un capítulo entero fue dedicado exclusivamente a este tema en particular, pero de todas formas refrescaré un poco el contenido en este mini apartado.

- La variante de ayuno intermitente que nos hará rápido el proceso

El formato de 20/4 será la herramienta clave para que logremos bajar de peso rápidamente gracias a su enorme ventana de ayuno que nos ofrece y a la reducida ventana de alimentación la cual nos limitará la cantidad de comidas del día a una sola preferiblemente. Podemos seguir los regímenes de alimentación que añadí al libro en el capítulo anterior diseñados específicamente para esta variante del ayuno intermitente.

- Tipo de alimentación que escoger

Las dietas nutricionistas sin dudas serán otra herramienta fundamental para bajar de peso rápidamente al hacer el ayuno intermitente. Estas las podemos conseguir fácilmente por internet o de preferencia puedes ir a tu médico nutricionista o endocrino de confianza para que elabore un plan especial para ti que se adapte al formato de ayuno 20/4. Otra opción que puedes elegir es realizar tú mismo el plan de alimentación para que de esta manera añadas las comidas que más te gusten y disfrutes comiendo para de esta forma hacer más divertido el proceso del Ayuno Intermitente.

- El ayuno, la mejor opción para reducir tallas

El ayuno intermitente es ese pilar que no nos dejará dar por vencida la batalla contra el sobrepeso, como lo dije en otro capítulo, este será la herramienta clave para bajar de peso de una buena vez por todas y no te estoy mintiendo. Todos los resultados y las miles de personas quienes están haciendo el ayuno intermitente lo corroboran con hechos y no con palabras. Utilizando una estrategia de

alimentación con los formatos que te acabo de dar seguramente te proporcionen un promedio de 2 a 3 kilogramos de grasa menos ¡Por semana! La cantidad de kilos que podrás rebajar con el ayuno intermitente hará que valga totalmente la pena pasar tanto tiempo sin consumir ningún alimento y controlando nuestras ansias por comer lo que se nos atraviese.

Mi ayuno intermitente para enfermedades

Cómo lo mencione en el capítulo dos de este libro, el ayuno intermitente nos ofrece una amplia gama de beneficios que podemos aprovechar al máximo mediante sus diferentes formatos y estilos de alimentación. El ayuno intermitente nos ayudará con enfermedades como la diabetes, alzhéimer, enfermedades crónicas, neurodegenerativas e incluso cardiovasculares. El ayuno es una verdadera maravilla, gracias a este podremos optar por una vida más sana, prolongada y con mucha más energía. En este apartado te enseñare el mejor plan de alimentación y el formato de ayuno intermitente para tratar enfermedades, dado a que nuestro objetivo deja de ser el perder peso para enfocarnos más a la salud de nuestros órganos vitales como el cerebro, corazón y el delicado sistema nervioso que nos controla.

- Qué variante del ayuno intermitente escoger

Al hablar de cuidarnos y protegernos contra cualquiera de las enfermedades antes mencionadas nuestro objetivo de ayuda del ayuno cambia totalmente. De pasar de querer bajar de peso nos iremos con un enfoque más sobre el funcionamiento del organismo. Para realizar el ayuno intermitente con ese toque especial que nos ayude a fomentar la fuerza de nuestro sistema inmunológico y nos ayude a controlar niveles en la sangre como el de la glucosa o la tensión arterial, necesitaremos un formato que sea un tanto ligero, que nos haga una presión sobre el metabolismo al privarle al cuerpo el alimento, pero no tanto como para llegar a tener ansiedad por el hambre y así evitar posibles efectos secundarios.

Ya que analizamos la situación se puede confirmar que para prevenir y ayudar a combatir las enfermedades que mencioné, podemos utilizar un formato de ayuno intermitente ligero y en este caso el 16/8 sería una opción ideal para esto. El variante 16/8 de ayunos te ofrece una reducida ventana de alimentación que te obligará a realizar las comidas del día en ajustados tiempos, lo cual es ideal para evitar comer en la noche ya que esta es una mala práctica que se debe ir eliminando de nuestras costumbres. Si puedes apreciar en todos los planes de alimentación que adjunté en el capítulo anterior, ninguno de ellos mantiene comidas encima de las 6 de la tarde.

- **El formato 16/8**

La variante 16/8 sin dudas será la herramienta esencial para que podemos ayudar a nuestro cuerpo y organismo a combatir estas terribles enfermedades que son las más comunes sufridas por personas de 35 años en adelante. Ahora toca comentar un tema también imprescindible a la hora de ayunar, y es que estilo de alimentación sobrellevar para que los efectos del ayuno intermitente no se vean afectados negativamente por las enfermedades o enfermedad que tratamos de combatir.

- **Alimentación idónea para combatir enfermedades**

En realidad no hay un formato específico de alimentación para combatir diferentes enfermedades. Simplemente con eliminar la ingesta de alimentos dañinos como el azúcar pueden ayudarnos a mejorar nuestra condición y salud increíblemente rápido. Al querer combatir enfermedades de diversas índoles como las que mencioné unos párrafos más arriba, lo ideal es recrear un estilo de alimentación basado en las calorías que necesitamos como mínimo para que nuestro organismo trabaje correctamente. ¿Qué quiero decir? Alimentarnos con la cantidad de calorías que necesite nuestro organismo y te enseñé como descubrir este número en el capítulo 05 dónde recalco la importancia de las diferentes estilos de alimentación que llevar al momento de realizar el ayuno intermitente.

Podemos armar nuestras propias comidas gracias a la tecnología actual aportada por el internet en el cual podremos tener acceso a todas las cantidades de calorías que incluyen los diferentes tipos de alimentos que podamos encontrar, incluso hay diversas aplicaciones móviles que también nos pueden servir para esto. Un número promedio de calorías para consumir diariamente puede ser entre 2mil a 3mil calorías, todo depende exclusivamente de tus niveles de actividad y estrés a los que estás acostumbrado a manejar diariamente.

No tendrás la necesidad de restringir completamente las comidas que quieras consumir, con esto quiero decir que puedes darte tus gustos una o dos veces a la semana y comerte algún pedazo de pastel, chocolate o cualquier golosina de tu preferencia. Ya que nuestro objetivo principal no es bajar de peso, con que le demos a nuestro cuerpo cierta cantidad de energía en forma de azúcar

ocasionalmente, no nos hará ningún daño.

Mi Ayuno Intermitente para cambiar la alimentación

Si eres de esas personas que tiene la curiosidad de cómo se sentirá estar en ayuno por un tiempo, la información que daré a continuación será muy importante para ti ya que te explicaré como disfrutar de los beneficios del ayuno intermitente sin tener que obligar a tu cuerpo a soportar fuertes ventanas de ayuno.

El ayuno intermitente lo puede intentar una gran cantidad de personas, si sólo tienes la curiosidad de saber si realmente te sentirás mejor contigo mismo, que tu habilidad y concentración mental se incrementarán y que tu estado anímico también mejorará, el ayuno intermitente estará esperando por ti para que pruebes realmente sus beneficios.

- Formato de ayuno 12/12 o 16/8

Ya sea el formato de ayuno intermitente de 12/12 o el de 16/8, cualquier servirá para lo que quieres hacer. Lo más recomendable es empezar con el tipo de ayuno intermitente más ligero, con el cual sencillamente no sentirás la presión de pasar largas horas sin comer y podrás apreciar ligeramente las maravillosas ventajas que te ofrece, para este caso, el formato 12/12 es el ideal, ya que brinda ese equilibrio perfecto entre ayuno e ingesta de alimentos.

- Alimentación a escoger

El tipo de alimentación que quieras elegir para realizar el ayuno intermitente dependerá de ti, ya sea si no quieres hacer alguna de esas dietas típicas pues ¡No la hagas! Y utiliza la alimentación que normalmente haces como en cualquier día. Esto será más que suficiente en adición a respetar los márgenes de las ventanas de ingesta que te hayas planteado en el formato 12/12. Con estos pasos podrás experimentar las ventajas de realizar el ayuno intermitente sin involucrarte tan a fondo en el mismo, y si quieres intentar con otro formato, deberías saltar directamente al 20/4 o más bien pasar primero por el 16/8.

10

CAPÍTULO 10 - SUGERENCIAS PRÁCTICAS PARA UN AYUNO SALUDABLE

Si eres una persona adulta promedio lo más seguro es que hayas intentado sin éxito bajar de peso utilizando varias dietas típicas, de las cuales sólo hayas obtenido pequeños resultados insignificantes. Quizás también hayas intentado realizar algún nutricional en combinación de ejercicios para lucir unos músculos más grandes y un cuerpo definido pero tampoco has obtenido los resultados esperados. Ahora con el Ayuno Intermitente tendrás nuevamente una solución, la definitiva a todos esos problemas de sobrepeso que tengas, a la vez que mejoras

tu salud mental y condicionas físicamente a tus músculos.

- **El Ayuno Intermitente realmente funciona**

Al hacer todas estas dietas lo más probable es que hayas terminado detestándolas debido a que no cumplieron lo que te habían prometido. Gracias al Ayuno Intermitente podrás lograr todos esos cambios radicales que siempre has querido con sólo un poco de disciplina, constancia y responsabilidad. Ten en cuenta que la mayoría de las dietas típicas te prohíbe comer tus comidas favoritas, cosas que en el ayuno puedes omitirte si así lo deseas, estas dietas te hacen alejarte de la comida que más disfrutas y te obligan a comer alimentos muy saludables pero que a la vez no te apetecen o te parecen aburrido, allí radica el gran problema de las dietas nutricionistas.

El Ayuno Intermitente te ofrecerá la solución que siempre has buscado, sin tener que dejar los alimentos que amas comer si así lo deseas pero con el único fin de darte un nuevo paso a esta nueva forma de alimentación interrumpida que ten por seguro obtendrás todos esos anhelados cambios. Pero siempre hay un pero para todo en esta vida, y el Ayuno Intermitente no se escapa de eso, ha llegado el momento de comenzar a planificar, organizar y conocer realmente las variables que debemos saber cuándo estemos a punto de iniciar nuestro Ayuno Intermitente.

¿Realmente debo empezar?

Para empezar a practicar correctamente el Ayuno Intermitente debemos de tener en claro que existen muchas variables, preguntas, inquietudes que siempre van a ir apareciendo a lo largo de nuestro Ayuno. Algunas de estas son realmente importante saberlas y por eso el motivo de este capítulo, responderé a las inquietudes más comunes que las personas se preguntan al momento de querer practicar el ayuno intermitente, para que de esta forma estén más seguros de que el Ayuno es una buena idea y que deben intentarlo si su objetivo principal es cambiar su estilo de vida por una más saludable, con un cuerpo con menos grasa y más fuerte.

Actualmente no existe un adulto que no quiera tener una linda figura en el siglo 21, la mayoría de las personas adultas están obsesionadas con tener un buen cuerpo y mantener una buena salud y es que gracias al montón de tendencias que podemos ver en todas partes las cuales hacen falsas promesas sobre posibles soluciones a tus dificultades alimenticias, sabemos que realmente estas no funcionan y que sólo quieren aprovecharse de ti. El Ayuno intermitente te ofrecerá todo lo que has buscado con resultados reales que podrás empezar a notar desde los primeros 6 o 7 días que lleves realizándolo correctamente.

- Toma la iniciativa y ¡Sé el primero!

Al momento de hablar del mundo fitness y de diferentes dietas siempre existirán esas cosas, comidas o lo que sea que no estaremos dispuestos hacer simplemente porque no nos agradan o no nos gustan. Esto es totalmente normal y siempre pasa con las típicas dietas nutricionistas. La mayoría de nosotros no estamos totalmente de acuerdo en sacrificar algunas de nuestras comidas favoritas por intentar una dieta que seguramente no nos dé los resultados que buscamos. Pero en cambio existe una posible solución a todo, si estás dispuesto a combinar una dieta con tu Ayuno Intermitente créeme que los resultados pueden ser sorprendentes, claro está que el nivel de dificultad del Ayuno aumenta, pero el rendimiento del mismo también lo hará.

Mentalizar lo que vas a hacer

Uno de los aspectos fundamentales para que el Ayuno Intermitente tenga éxito es que seas muy responsable contigo mismo y que tengas la honestidad para saber cuándo estás haciendo mal las cosas. Tener una buena mentalización a la hora de comenzar un Ayuno Intermitente es clave para el resultado del mismo. Tienes que ser muy responsable, y ¿Sabes a qué me refiero con esto? Que sepas establecer tus límites y también respetes con mucha cautela las horas o ventanas de ayuno, ya que esto será extremadamente importante para obtener buenos resultados al final del plan de alimentación.

- El respeto, honestidad y la responsabilidad serán fundamentales

Tienes que ofrecerle al Ayuno Intermitente ese respeto necesario para que no seas capaz de ingerir alimentos en las ventanas correspondientes al ayuno, estos lapsos de tiempo aunque no lo parezcan serán una herramienta clave para tu cuerpo, en el cual el mismo interpretará de que hay una baja cantidad de comida a su alrededor y empezará a utilizar grasa almacenada para alimentarse y darte la energía necesaria para trabajar correctamente. Es de vital importancia que entiendas esto, con hacerlo ya prácticamente tendrás más de la mitad de la batalla ganada y créeme que eliminarás un montón de grasa de tu cuerpo, esa es la idea ¿No?

Cuando hablo de responsabilidad me refiero más que todo a tu bienestar físico y mental. Tienes que aprender a acondicionar tu mente y cuerpo y entender que el Ayuno Intermitente no es ningún juego y que realmente vas a pasar largos periodos de tiempo sin ingerir alimentos lo cual seguramente te provoque grandes cantidades de estrés, ansiedad y algunas veces enojo. Es totalmente común, pero ten presente que estos síntomas no serán siempre, sólo estarán allí cuando comiences con el Ayuno ya que tu cuerpo no estaba acostumbrado a inhibirse tanto tiempo de ingerir calorías.

¿Las horas de sueño contarán como ayuno?

Esta pregunta es casi siempre la primera que se hacen todas las personas que van a iniciar con el Ayuno Intermitente y es que tienen mucha razón en preguntarla porque no tiene mucho sentido hacer ayuno mientras estamos dormidos ¿O sí lo tiene? Puedes te sorprenderá saber la respuesta. Sí, las horas que pasemos dormidos en el día van a contar como horas de ayuno, así que mientras estás descansando de un largo día de trabajo ten por seguro que estás colaborando con tu ayuno intermitente.

Quizás te parezca un poco raro, pero mientras dormimos nuestro cuerpo sigue activo funcionando quemando las calorías que necesitamos para poder realizar nuestras funciones más básicas y elementales como por ejemplo respirar o hacer latir nuestro corazón. Dormir cuenta como horas de ayuno, por supuesto. Si comiste por ejemplo por última vez ayer a las 9 de la noche, y luego vas a dormir y lo haces por 8 horas, estas se añadirán a tu contador de horas de ayuno sin ningún inconveniente. Lo mismo sucede cuando decides tener una siesta de 1 hora en las tardes o similares. Así que claro, en las horas de ayuno puedes aprovechar de tomar una excelente siesta reparadora, de esta forma omites algunas horas de ayuno sin ni siquiera notarlas.

¿Realmente no se puede consumir absolutamente nada durante el ayuno?

Esta es otra de esas típicas inquietudes que todas las personas se hacen al momento de querer iniciar con el Ayuno Intermitente. Analicemos un poco la situación... Se supone que el Ayuno es inhibirle al cuerpo darle alimentación por cierto periodo de tiempo, y allí tienes la respuesta. No, no puedes consumir ningún tipo de alimento que contenga calorías durante las ventanas de ayuno que hayas programado para tu Ayuno Intermitente. Aquí entra la parte psicológica, soportar la ansiedad distraendo nuestra mente con otras cosas como por ejemplo trabajo, juegos o lo que sea con fin de evitar pensar en comer.

- No se puede comer nada

La idea del Ayuno Intermitente es prohibirle a tu cuerpo el consumo de calorías por largos periodos de tiempo interrumpidos, pero espera, sí que puedes consumir algunas cosas que sencillamente se consideran que no afectan en ninguna forma al rendimiento del ayuno intermitente y ya debes saber cuáles son porque las he mencionado continuamente durante todo el libro. El agua, el café negro y el té natural, son las únicas bebidas que podrás tomar durante el Ayuno Intermitente. Es fundamental que entiendas esto, ya que de aquí se verá reflejado el rendimiento y eficacia del esfuerzo que estas por hacer.

¿Debo comer algo en específico antes de empezar el ayuno?

Realmente no hay nada específico que puedas hacer o comer para acondicionar tu cuerpo para empezar con un ayuno intermitente. Esto dependerá totalmente de tu cuerpo y de tu forma de alimentarlo. Hay personas que están acostumbradas a comer enormes y gigantes cantidades de grasas saturadas, comida chatarra, frituras y entre otros alimentos. Esto sencillamente está muy mal y cual sea tu condición física, debes evitar a toda costa consumir dichos alimentos continuamente que lo único que harán por ti es empezar a llenar tus arterias, venas y corazón de grasa acumulada provocándote altos índices de obesidad, disminuyendo considerablemente tu rango o estimado de vida.

Si eres una persona de este tipo, lo mejor que puedes hacer antes de comenzar con el Ayuno Intermitente, es ir reduciendo tus porciones de alimento poco a poco hasta el punto en que te acostumbres a comer la cantidad que creas pertinente y necesaria para comenzar el cambio de alimentación que implica el Ayuno Intermitente. Si eres un tipo de persona que se alimenta de forma “normal” sencillamente puedes comenzar con el ayuno intermitente cuando lo desees, procurando alimentarte con bastantes proteínas, vegetales, menos dulces y menos carbohidratos durante tus periodos de ingesta de alimentos, aunque recuerda que esto no es precisamente obligatorio para obtener resultados.

Comida especial después de terminar el ayuno

Una vez hayas terminado con tu primer periodo de prueba con el ayuno intermitente y después de que hayas visto y sentido los excelentes resultados que este te proporciona te debes preguntar, ahora ¿Qué debo comer? Realmente no hay nada específico después de que hayas terminado tu ayuno. Sencillamente puedes seguir comiendo como normalmente lo hacías antes de empezar con el plan de alimentación o simplemente continuar comiendo las mismas cosas que comías durante el Ayuno Intermitente, las cuales si te funcionaron, las puedes seguir consumiendo sin ningún problema.

Siempre hay la posibilidad que tu cuerpo se haya debilitado un poco o que tus defensas hayan disminuido un poco después de haber realizado el ayuno intermitente, esto sucede por los largos periodos sin alimento que pasa nuestro organismo pero no te alarmes, una vez continúes alimentándote constantemente como lo hacías, tu cuerpo se recuperará casi inmediatamente. Por eso también es recomendable que consumas un plato de comida rica en proteínas y carbohidratos, quizás bastante pollo, carne asada, pasta o alimentos similares. Te presente que si en el Ayuno Intermitente no había límites con lo que podías ingerir, después de este tampoco los habrá.

¿Ejercicio con ayuno?

Esto es un aspecto del Ayuno Intermitente que ya había mencionado en otro capítulo del libro. Obviamente se puede combinar el ejercicio con nuestro Ayuno Intermitente con el único fin de conseguir excelentes resultados que puedan colaborar junto a nuestro organismo para así lograr reducir mucha grasa acumulada. Hacer ejercicio no es algo fundamental en el Ayuno Intermitente, pero como al igual que la dieta nutricionista, este nos puede ayudar considerablemente a quemar mucha más grasa, así que si puedes hacerlo, ¡hazlo!

Ahora te preguntas, ¿Qué ejercicios debo hacer? Es muy simple, cómo lo dije anteriormente en otro capítulo, los ejercicios cardiovasculares serán tus mejores amigos a la hora de entrenar durante el ayuno intermitente. Puedes pensarlo de la siguiente manera, durante las ventanas de ayuno puedes hacer ejercicio en casa o inscribirte en un gimnasio para realizar actividades cardiovasculares como caminadora, escaladora, bicicleta estática o simplemente puedes ir a darle unas vueltas a la cuadra de tu casa trotando o caminando. Lo ideal es realizar una actividad no mayor a 45 minutos todos los días que dure tu Ayuno Intermitente.

¿Cuánto tiempo debe durar el Ayuno Intermitente?

Esta es la pregunta más hecha por las personas que están practicando el Ayuno en sus vidas cotidianas, pues debo decirte que el ayuno intermitente es muy subjetivo a muchos aspectos de tu cuerpo, salud y edad. Por un lado hay personas que no deben practicarlo como en el caso de niños o mujeres en estado de lactancia o embarazadas.

Generalmente los ayunos intermitentes pueden durar todo el tiempo que desees siempre y cuando te sientas bien contigo mismo y te hagas exámenes médicos periódicos para corroborar tu buen estado de salud. Pero si eres una persona nueva en el Ayuno Intermitente lo mejor que puedes hacer es probarlo por un mínimo de 7 días continuos y un máximo de 15 días. Luego de esto puedes analizar tus resultados durante una semana de descanso para nuevamente retornar al Ayuno Intermitente por el mismo periodo de tiempo o quizás un poco más, todo dependerá exclusivamente de cómo te vayas sintiendo con tu organismo.

Señales del cuerpo

Seguramente también estés preguntándote si hay alguna forma de saber si ya te estás excediendo con los tiempos de ayuno o con las ventanas de ayuno. Tu cuerpo es tu mejor ejemplo a tomar en cuenta ya que sabe realmente que es lo que necesitas y qué es lo que te hace daño. Se pueden considerar numerosos factores a la hora de realizar el ayuno intermitente y estar alerta a las señales que nos brinda nuestro organismo.

Algunas de estas señales son:

- Fácil irritabilidad
- Fuertes migrañas constantemente
- Mareos muy fuertes
- Pérdida de concentración
- Desmayos
- Vómitos constantes

Estos son algunos de los síntomas más comunes a la hora de que tu cuerpo empieza a decirte que es hora de dejar de ayunar. Ten en cuenta que al comienzo del Ayuno Intermitente puedes experimentar dolores de cabeza y mareos, es totalmente normal ya que es un mecanismo de nuestro cuerpo para decirnos que sencillamente necesita comer. Tienes que tener en cuenta que cada cuerpo y persona son universos totalmente diferentes así que es imposible que experimentes todos los síntomas al mismo tiempo, sólo aprende a escuchar y comprender lo que tu cuerpo te quiere decir.

CONCLUSIÓN

El Ayuno Intermitente al comienzo de este escrito virtual, lo veías como algo irregular, como un estilo de dieta más que no te llevaría a ningún resultado contundente. Después de leer el libro, podrás haberte dado cuenta de que es todo lo contrario a todas esas dietas comunes que se utilizan para bajar de peso. El Ayuno intermitente es esa herramienta oculta que a partir de hoy en día nos ayudará a lograr muchos cambios positivos en nuestras vidas gracias a las innumerables ventajas que nos ofrece como un nuevo sistema de plan de alimentación alternativo a todo a lo que estamos acostumbrados.

Cuando comencemos nuestro proceso de transformación de alimentación podremos notar cierta alegría de empezar con esta antigua pero potente modalidad de ayuno que bajo muchísimos estudios científicos y miles de experiencias contadas por personas quienes ya han tenido éxito utilizándola, nos motivarán aún más a realizar nuestro propio ayuno intermitente no solo para mejorar nuestra condición física, sino también para agilizar nuestra mente y entendimiento en lo que se refiere a la alimentación y sus efectos en el cuerpo del ser humano. El Ayuno Intermitente nos brindará todas las herramientas necesarias para mejorar nuestras vidas si lo hacemos con responsabilidad.

Los impresionantes beneficios del Ayuno Intermitente

Seguramente hayas quedado encantado después de enterarte de todos los increíbles beneficios que traerá consigo practicar el Ayuno Intermitente, es que son muchas las ventajas que nos ofrece el mismo. Desde combatir enfermedades delicadas como la diabetes, hipertensión arterial, enfermedades neurodegenerativas, obesidad y sobrepeso entre otras. El ayuno no sólo te ayudará con lo anterior, sino que hará una regeneración de todo tu organismo ayudando a tu cuerpo eliminar todas las toxinas que lo invaden y de esta manera te sientas mucho más vivo, con más energía y más saludable.

El Ayuno Intermitente y la obesidad

Uno de los principales problemas por los cuales las personas están leyendo este libro es por el fastidioso y problemático sobrepeso, como lo dije, hay más de mil millones de personas con problemas de obesidad las cuales no están gozando de una vida totalmente sana y gracias a este libro y a los consejos que te aporco en él, podrás evitar formar parte de esa larga lista y empezar a cambiar tu estilo de alimentación para bien, utilizando todas las ventajas que te ofrece el Ayuno Intermitente y facilitando tu proceso de ayuno gracias a los trucos, recetas y planes que te adjunté a lo largo de este escrito.

El Ayuno Intermitente y la Dieta Cetogénica

Una excelente idea para añadir al Ayuno Intermitente es el concepto de una Dieta Cetogénica. Durante el transcurso del texto, toqué ciertas partes del tema relacionados con la Cetosis Nutricional. La Dieta Cetogénica es una forma de alimentación basada en alimentos con muy bajo contenido de carbohidratos, en cambio de aumentar considerablemente el consumo de grasas. Cuando el cuerpo no encuentra carbohidratos por largos periodos de tiempo, entra en la llamada Cetosis, tema que cubrimos anteriormente.

El Ayuno Intermitente puede verse beneficiado al estar unido con una Dieta Cetogénica, te preguntarás el por qué, la respuesta es muy sencilla. Todos los beneficios que brinda se complementan con el ayuno, algunos de estos son:

- Control del apetito
- Una mayor quema de grasa almacenada
- Protección a la musculatura
- Protección contra enfermedades cardiovasculares
- Control sobre la insulina (Para la diabetes)
- Evita la aparición de enfermedades mentales.

Si deseas tener más información precisa, correcta y fácil de entender sobre la Dieta Cetogénica, afortunadamente estás de suerte, ya que también tengo [este libro](#) para aquellas personas interesadas en este tema y te recomiendo que lo compres inmediatamente para que tengas mucha información veraz.

¿Qué es lo que debes tomar de este libro?

A lo largo de todo este escrito te he estado aconsejando y educando acerca de lo que es el ayuno intermitente y la importancia del mismo sobre nuestro cuerpo cuando lo hacemos correctamente, esto sin dudas es una grandiosa lección que todos los que hayan leído todos y cada uno de los párrafos de este texto se deben llevar, pero sin dudas esto no es lo más importante.

La concientización sobre el Ayuno Intermitente es uno de los pilares fundamentales para la educación nutricional que todas las personas deben tener. Cualquier individuo debería tener la capacidad de elaborar su propia alimentación basándose en las condiciones en la que se encuentra psicológica y

físicamente hablando. El Ayuno Intermitente es una herramienta impresionante que ayudará a quien sea que quiera ser ayudado y también ayudará a aquellos que no comprendan todavía la importancia de una alimentación saludable, pero que gracias a libros como este, seguramente hayan tomado conciencia y empiecen a cambiar su estilo de alimentación para bien.

Toda la información que te he ido suministrando a lo largo de este texto ha sido investigada meticulosamente y desarrollada a forma de poder expresarte de la manera más sencilla, lógica y rápida, la importancia del Ayuno Intermitente y su comportamiento en el cuerpo del ser humano cuando es utilizado para diversos fines que dependiendo de nuestra condición cambiaran sustancialmente. Como por ejemplo cuando hablamos de Ayuno para bajar de peso, Ayuno contra enfermedades o el de Ayuno para un mejor estilo de vida saludable.

El Ayuno Intermitente es una herramienta impresionante que estoy más que seguro te ayudará por unos buenos y largos años otorgándote cientos y cientos de increíbles logros alimenticios. El mensaje que más me gustaría que tú como lector te llevaras contigo sobre este texto, es la importancia de la alimentación y como con simples cambios en ella podemos lograr grandes éxitos en nuestro cuerpo, ganando con ello muchísimos beneficios no solo físicos sino también como persona al ratificar nuestra seguridad en nosotros mismos. Por eso espero que el mensaje que quise dar a lo largo de este excelente artículo lo lleves siempre contigo y te sea de mucha utilidad en aquellos momentos donde necesites apoyo para lograr ese gran cambio alimenticio que tanto deseas.

El final... ¡casi!

Las opiniones no son fáciles de obtener.

Como autor independiente con un pequeño presupuesto de marketing, confío en lectores, como usted, para dejar una breve reseña en Amazon.

20 opiniones de clientes

★★★★★ 5.0 de 5 estrellas ▾



Valorar este producto

Comparte tu opinión con otros clientes

Comparte tus pensamientos con otras personas

Escribir mi opinión



Entonces si has disfrutado el libro, por favor...

[>> Haz click aquí para dejar una reseña rápida en Amazon.](#)

Aprecio mucho su opinión, ya que realmente marca la diferencia. Gracias desde el fondo de mi corazón por comprar este libro y leerlo hasta el final.

Lista de referencias

1. Ayuno intermitente para principiantes. (s.f.). Recuperado 27 julio, 2019, de <https://meritxellgarciaroig.com/ayuno-intermitente-para-principiantes>
2. Azuaje, C. A. (s.f.). www.carlosazuaje.com |Ayuno Intermitente. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.carlosazuaje.com/ayuno-intermitente/>
3. BBC News Mundo. (2019, 3 junio). Por qué se ha vuelto tan popular el ayuno intermitente. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-48496606>
4. Benítez Andrades, J. A. B. A. (2018, 23 octubre). El ayuno intermitente: beneficios, tipos y recomendaciones. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.vitonica.com/dietas/el-ayuno-intermitente-beneficios-tipos-y-recomendaciones>

5. Campillo, S. C. (2019, 7 julio). Cinco tipos distintos de ayuno intermitente para bajar de peso (y cuál es el mejor según la ciencia). Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.xatakaciencia.com/biologia/cinco-tipos-distintos-ayuno-intermitente-para-bajar-peso-cual-mejor-ciencia>

6. Denner, J. D. (2019, 9 mayo). Qué deberías saber sobre el ayuno intermitente. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.runtastic.com/blog/es/como-perder-peso-con-el-ayuno-intermitente/>

7. Dieta cetogénica: Una guía detallada para principiantes sobre la dieta cetogénica. (2019, 11 febrero). Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.healthline.com/health/es/dieta-cetogenica>

8. Eenfeldt, A. E. (2019a, 28 mayo). ¿Qué es la cetosis? La guía definitiva de Diet Doctor.. Recuperado 27 julio, 2019, de

<https://www.dietdoctor.com/es/keto/cetosis>

9. Eenfeldt, A. E. (2019b, 2 julio). La dieta cetogénica para principiantes – Diet Doctor. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.dietdoctor.com/es/keto>
10. Fung, J. F. (2019, 12 julio). Ayuno intermitente para principiantes. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.dietdoctor.com/es/ayuno-intermitente>
11. Gabriela Gottau, G. G. (2018, 13 septiembre). Entrar en estado de cetosis para adelgazar: la ciencia te habla de sus beneficios y sus riesgos. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.xatakaciencia.com/salud/entrar-estado-cetosis-para-adelgazar-ciencia-te-habla-sus-beneficios-sus-riesgos>
12. Giordano, C. G. (2019, 15 marzo). El ayuno intermitente adelgaza: Harvard te recomienda la manera más sencilla de hacerlo. Recuperado 27 julio, 2019, de

<https://www.vix.com/es/salud/214701/el-ayuno-intermitente-adelgaza-harvard-te-recomienda-la-manera-mas-sencilla-de-hacerlo>

13. Heidemeyer, P. H. (2018, 19 marzo). El ayuno intermitente una forma saludable de perder grasa. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.bezzia.com/como-hacer-ayuno-intermitente/>
14. Hernández, especialista en medicina integrativa y nutrición www.doctorantoniohernandez.es, A. H. (2019, 5 junio). Ayuno intermitente, todo lo que siempre quisiste saber. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://www.sportlife.es/nutricion/articulo/ayuno-intermitente-todo-lo-que-siempre-quisiste-saber>
15. López, A. L. (2017, 19 junio). [Ayuno intermitente]. Recuperado 27 julio, 2019, de https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2017-06-19/que-le-pasa-a-tu-cuerpo-con-el-ayuno-intermitente_1399743/

16. Pereira, V. P. (s.f.). Ayuno intermitente. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://nutricionpereira.com/ayuno-intermitente/>

17. Syddhartta, S. S. (2019, 13 mayo). Últimamente se está hablando mucho del ayuno intermitente. ¿Es una moda? ¿Es una dieta para bajar de peso? ¿Mejora la salud? Read more. Recuperado 27 julio, 2019, de <https://turecetavegana.com/beneficios-del-ayuno-intermitente-y-como-hacerlo-facilmente/>