

GUÍA DEL AYUNO INTERMITENTE

GUÍA DE USUARIO #10



El Arte del Ayuno Intermitente

El ayuno intermitente no es una dieta, sino una herramienta poderosa de regeneración celular y control metabólico. Al darle a tu cuerpo una pausa de la digestión, permites que se enfoque en reparar tejidos y optimizar el uso de las reservas de energía de manera natural.

1. Estructura de tu Ventana de Ayuno

Para que este proceso sea efectivo y sostenible, nos basamos en una distribución del tiempo que respeta los ritmos naturales de tu cuerpo:

- El Cierre (7:00 PM): Tu periodo de ayuno comienza al terminar tu última comida del día. Es fundamental cerrar la ventana de alimentación temprano para permitir una correcta reparación durante el sueño.
-
- La Fase de Reposo (Noche): Durante el descanso de mínimo 7 a 8 horas, tu cuerpo realiza las funciones de limpieza más profundas a nivel celular.

La Apertura (Mañana siguiente): El ayuno se extiende de manera ideal hasta media mañana (9:00 AM - 11:00 AM), momento en el que se retoma la nutrición consciente.



Hidratación: La Clave del Ayuno

La hidratación es esencial durante todo el día para ayudar a tu cuerpo a eliminar lo que ya no necesita:

- Agua natural: Debes consumir un mínimo de 2 a 3 litros diarios (aproximadamente 13 vasos) o según tu peso.
- Bebidas permitidas: Puedes consumir café, té, infusiones sin azúcar y suero casero (electrolitos).

Hidratación: La Clave del Ayuno



Agua Natural: 2-3 Litros
Diarios (13 Vasos)



Eliminar lo que
ya no necesitas

Bebidas Permitidas



Café Negro
(Sin Azúcar)



Té e Infusiones
(Sin Azúcar)



Suero Casero
(Agua, Sal, Limón)

Cómo Romper el Ayuno con Éxito

Romper el ayuno es el momento donde tu cuerpo es más receptivo; por ello, elegir un desayuno inadecuado es el error más común que puede frenar tus avances.

Para garantizar una transición metabólica saludable y evitar picos de insulina, tu primera ingesta debe centrarse en:

- **Proteínas de Alta Calidad:** Opta por opciones sólidas como pollo, huevo, pescado, ternera o cerdo.
- **Vegetales Inteligentes (Bajo Índice Glucémico):** Estos aportan fibra y micronutrientes sin elevar el azúcar en sangre. Incluye acelgas, apio, calabaza, brócoli, champiñones, coliflor, berros, pepino, lechuga, pimiento, espárragos o espinacas, etc revisa la guía de alimentación o la lista de verduras permitidas.
- **Grasas que Nutren:** Provee a tu cuerpo energía estable mediante el uso de aguacate, semillas oleaginosas, y cocina con aceite de oliva o los permitidos en la lista de compras.

Al priorizar estos alimentos, aseguras que el esfuerzo de tus horas de ayuno se traduzca en verdadera regeneración y bienestar.

Cómo Romper el Ayuno con Éxito

 - Romper el ayuno es el momento donde tu cuerpo es más receptivo

 - Para garantizar una transición metabólica saludable y evitar picos de insulina, tu primera ingesta debe centrarse en:

 **1 Proteínas de Alta Calidad**



 **2 Vegetales Inteligentes (Bajo Índice Glucémico)**



 **3 Grasas que Nutren**



Cómo Romper el Ayuno con Éxito

El ayuno funciona mejor cuando se acompaña de un estilo de vida equilibrado:

- **Actividad Física:** Realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y la quema de grasa.
- **Gestión del Estrés:** Un nivel alto de estrés puede interferir con los beneficios del ayuno. Es vital aprender a relajarse, meditar o realizar actividades que disfrutes.
- **Control de la Ansiedad:** Si experimentas ansiedad antes de que abra tu ventana de alimentación, recuerda que es un proceso de adaptación. Una vez que comiences a comer, prioriza los vegetales para mantener la saciedad.

Hábitos que Potencian el Ayuno

Actividad Física: 30 min diarios



Realizar al menos 30 minutos de ejercicio diario para maximizar la quema de grasa y la energía.

Gestión del Estrés



Un nivel alto de estrés puede interferir con los beneficios del ayuno. Practica mindfulness, respiración o yoga.

Control de la Ansiedad



Si experimentas ansiedad antes de que abra tu ventana de alimentación, recuerda que es un proceso de adaptación. Sé paciente.

Un Proceso Seguro y Profesional

PREGUNTAS FRECUENTES: TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL AYUNO

Esta guía busca que el control de peso sea un proceso de modificación de estilo de vida a largo plazo. El ayuno es un método seguro cuando se realiza de forma estructurada, permitiendo mantener un peso saludable en función de tu edad y ritmo de vida.

¿Se puede hacer ayuno intermitente todos los días de la semana?

¡Sí! De hecho, es lo que te recomendamos. Los beneficios del ayuno intermitente son acumulativos: mientras más tiempo lo practiques, más beneficios obtienes en tu metabolismo y regeneración celular.

¿Qué pasa si se rompe el ayuno antes de tiempo?

No pasa nada. El ayuno intermitente es un hábito flexible. Si un día tienes que romper el ayuno por el motivo que sea, no te sientas mal; si hay una comida familiar, una reunión o un desayuno con amigos, hazlo y disfrútalo sin remordimientos. Mañana será otro día para retomar el camino. Solo intenta elegir tus alimentos pensando saludablemente, priorizando proteína y vegetales, y finalizando con carbohidratos.

¿El ayuno me hará perder masa muscular?

Al contrario de lo que se cree, cuando el ayuno se realiza correctamente y se rompe con una carga adecuada de proteínas (como huevo, carne o proteína vegetal), el cuerpo protege el músculo y se enfoca en utilizar la grasa como combustible. Es un proceso de optimización, no de carencia.

¿Puedo hacer ejercicio mientras estoy en ayunas?

¡Es totalmente recomendable! Entrenar en ayunas potencia la quema de grasa y mejora la claridad mental. Si sientes que tu energía baja, asegúrate de haber tomado agua según tu peso con la fórmula de la guía de hidratación o de 2 a 3 litros de agua (aprox. 13 vasos) el día anterior.

Un Proceso Seguro y Profesional

PREGUNTAS FRECUENTES: TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL AYUNO

¿Quiénes NO deben hacer ayuno intermitente?

Por seguridad, este protocolo no es apto para personas con:

- Diabetes mellitus tipo I, Insuficiencia Hepática o Insuficiencia Renal.
- Bajo peso o Trastornos de la Conducta Alimentaria.
- Embarazo, lactancia o menores de edad.
- Cáncer activo o condiciones médicas graves.

Si tienes un padecimiento específico, te sugerimos contactar al asesor del programa para apoyarte y darte una recomendación más personalizada.

¿Quiénes NO deben hacer ayuno intermitente?



⚠ Diabetes mellitus tipo I, Insuficiencia Hepática o Insuficiencia Renal.



⚠ Bajo peso o Trastornos de la Conducta Alimentaria.



⚠ Embarazo, lactancia o menores de edad.



⚠ Cáncer activo o condiciones médicas graves.



Por seguridad, consulte siempre a un profesional de la salud antes de iniciar cualquier protocolo.



Lic. en Com.

Maricar Ruiz

PROMOTORA DE SALUD INTEGRAL
VITAL COACH
CONSULTORA EN NUTRACEÚTICOS
CREADORA DE BIORESET 30