



INTERMITTENT FASTING FORMULA

DIET PROTOCOL FOR EXTREME
WEIGHT LOSS



Copyright - Todos los derechos reservados.

En ningún caso es legal la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea por medios electrónicos o en formato impreso. La grabación de esta publicación está estrictamente prohibida y no se permite el almacenamiento de este documento a menos que se cuente con la autorización por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada en este documento se declara veraz y coherente, por lo que cualquier responsabilidad, en términos de falta de atención o de otro tipo, por cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o instrucciones contenidas en el mismo, es responsabilidad única y absoluta del lector receptor. En ningún caso se podrá imputar al editor ninguna responsabilidad legal o culpa por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria debida a la información aquí contenida, ya sea directa o indirectamente. Los autores respectivos son dueños de todos los derechos de autor que no son propiedad del editor.

Aviso legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Es sólo para

uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, utilizar, citar o parafrasear ninguna parte del contenido de este libro sin el consentimiento del autor o del propietario del copyright. Se emprenderán acciones legales si se incumple esta norma.

Aviso de exención de responsabilidad:

Tenga en cuenta que la información contenida en este documento tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar una información completa, precisa, actualizada y fiable. No se ofrecen garantías de ningún tipo, ni expresas ni implícitas. Los lectores reconocen que el autor no se dedica a prestar asesoramiento jurídico, financiero, médico o profesional.

Al leer este documento, el lector acepta que bajo ninguna circunstancia somos responsables de cualquier pérdida, directa o indirecta, en la que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, - errores, omisiones o inexactitudes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	6
¿Por qué es tan popular el ayuno intermitente?	6
Capítulo 1 - ¿Qué es el ayuno intermitente?	8
¿En qué se diferencia el ayuno intermitente de otras dietas?	9
Los orígenes del ayuno intermitente.....	10
Los tipos de ayuno intermitente más populares.....	11
¿Por qué la gente prefiere el ayuno intermitente?	13
Capítulo 2 - Los beneficios del ayuno intermitente.....	15
Pérdida de peso	16
Reparación de las células.....	17
Sensibilidad a la insulina.....	18
Mejora de la función cerebral.....	19
Disminución de la inflamación	20
Capítulo 3 - ¿Por qué el ayuno intermitente ayuda a perder peso?	23
Reducción de la ingesta de calorías.....	23
Los cambios hormonales impulsan el metabolismo.....	25
La reducción de los niveles de insulina acelera la quema de grasas	26
Capítulo 4 - ¿Es seguro el ayuno intermitente?	26
¿Quién debe evitar el ayuno intermitente?	29
¿Puede el ayuno intermitente desencadenar un trastorno alimentario?	31
¿Cuáles son los efectos secundarios del ayuno intermitente?	32
¿Pueden los deportistas probar el ayuno intermitente?	33
¿Es seguro que las mujeres ayunen?	35

Capítulo 5 - Un protocolo para el ayuno intermitente 16:8	38
Elegir una ventana para comer	38
Planificación de alimentos saludables	39
Elegir bebidas sin calorías	40
Un horario semanal	42
Capítulo 6 - Un protocolo para el ayuno intermitente de 24 horas	44
Introducción al método Eat-Stop-Eat.....	45
Cómo elegir los días de ayuno	46
Un horario semanal	48
Capítulo 7 - Otros tipos de ayuno intermitente	49
20:4 Ayuno	50
5:2 Ayuno.....	52
Ayuno de 36 horas	53
Ayuno en días alternos	54
Ayunos prolongados	55
Capítulo 8 - Cómo maximizar los resultados del ayuno intermitente.....	57
Ejercicio y ayuno intermitente	58
Elegir el régimen adecuado para usted	59
Añadir en Keto.....	62
Capítulo 9 - Cómo empezar con el ayuno intermitente	64
Empezar con un régimen menos riguroso	65
Mantener la hidratación	67
Intente experimentar con diferentes patrones de alimentación	68
Capítulo 10 - Cómo responder a las preguntas más frecuentes	70
Ejercicio y ayuno	71
¿Qué debe comer durante su ventana de alimentación?	72
¿Qué puede tomar en su periodo de ayuno?	74
¿Pueden los niños probar el ayuno intermitente?	78

¿Es el ayuno poco saludable?	79
Conclusión	81

Introducción

¿Por qué es tan popular el ayuno intermitente?

La obesidad se está convirtiendo en un problema creciente. Por ello, no es de extrañar que muchas personas busquen una forma mejor de perder peso. Las dietas tradicionales que restringen las calorías no suelen funcionar para muchas personas. Es difícil seguir este tipo de dietas a largo plazo. Esto a menudo conduce a la dieta yo-yo - un ciclo interminable de pérdida y ganancia de peso. Esto no sólo da lugar a problemas de salud mental, sino que también puede conducir a un aumento de peso aún mayor.

No es de extrañar, pues, que muchas personas busquen una dieta que pueda mantenerse a largo plazo. El ayuno intermitente es una de esas dietas. Es más un cambio de estilo de vida que un plan de alimentación, y se diferencia de las dietas habituales. A muchos seguidores del ayuno intermitente les resulta fácil seguirlo durante períodos prolongados. Y lo que es mejor, les ayuda a perder peso de forma eficaz.

Sin embargo, este tipo de plan de alimentación también ofrece beneficios más allá de la pérdida de peso. Mucha gente cree que también puede ofrecer otros beneficios para la salud y el bienestar. Incluso se dice que algunos de esos beneficios van más allá: algunos dicen que los hace más productivos y centrados. Como resultado, pueden tener más éxito en el trabajo. Los medios de comunicación han publicado recientemente historias de directores ejecutivos que afirman que su éxito se debe al ayuno intermitente.

Sin embargo, los beneficios no terminan ahí. Hay algunas pruebas que demuestran que el ayuno intermitente (o FI) ayuda al bienestar de otras maneras también. Se dice que mejora los niveles de azúcar en sangre y la inmunidad. También puede mejorar la función cerebral, reducir la inflamación y reparar las células del cuerpo.

Con todo esto en mente, es fácil ver por qué esta forma de comer es cada vez más popular. Aquí, vamos a echar un vistazo más de cerca a por qué el ayuno intermitente funciona para promover la pérdida de peso. Examinaremos los beneficios de este cambio de estilo de vida y le mostraremos cómo empezar con este protocolo de dieta.

D::
II.I
I

æ
uc

1

QUÉ ES INTERMITENTE ¿AYUDA?



Capítulo 1 - ¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente se está convirtiendo rápidamente en una opción popular entre quienes intentan perder peso. Sin embargo, también es popular entre muchas otras personas que quieren aprovechar sus beneficios para la salud y el bienestar. Entonces, ¿en qué consiste el ayuno intermitente?

¿En qué se diferencia el ayuno intermitente de otras dietas?

Esencialmente, el ayuno intermitente (o FI para abreviar) es un patrón de alimentación más que una dieta regular.

Las dietas estándar se centran en lo que se come. Las personas que hacen dieta se limitan a un determinado número de calorías o a tipos específicos de alimentos. Esto hace que las personas a dieta piensen constantemente en lo que pueden y no pueden comer. Los alimentos grasos y azucarados están absolutamente prohibidos. Se hace especial hincapié en las

verduras, la fruta y las comidas bajas en grasa y azúcar. Las personas que siguen esta forma de comer suelen

acaban fantaseando con las golosinas y los tentempiés. Aunque pueden perder peso, pueden tener dificultades para seguir su plan de alimentación a largo plazo.

El ayuno intermitente es diferente. Es un estilo de vida más que una dieta. Implica patrones de alimentación durante los cuales se alternan periodos de ayuno y de alimentación. A diferencia de otras dietas, no se centra en lo que se come. En cambio, se centra en cuándo debe comer. Algunas personas que hacen dieta disfrutan de la mayor libertad que esto les proporciona. Pueden comer los alimentos que les gustan sin sentirse culpables. Además, muchas personas consideran que se adapta mejor a su estilo de vida. Sin embargo, existen algunas dificultades potenciales cuando se trata de la FI para la pérdida de peso.

Los orígenes del ayuno intermitente

El ayuno intermitente como opción de estilo de vida es relativamente nuevo. Sin embargo, el concepto de ayuno no lo es. Hay versículos en la Biblia y el Corán sobre el ayuno con fines religiosos. Muchas personas religiosas siguen ayunando hoy en día por motivos religiosos. El mes de Ramadán sigue siendo una época en la que los musulmanes se abstienen de

comer desde el amanecer hasta el anochecer. Por lo tanto, es fácil ver dónde se origina la idea del ayuno intermitente.

Ya en las antiguas civilizaciones griegas se practicaba el ayuno. En muchas culturas primitivas, el ayuno formaba parte de muchos rituales. También ha sido la base de las protestas políticas, por ejemplo de las sufragistas a principios del siglo ^{xx}.

El ayuno terapéutico se puso de moda durante el siglo XIX como forma de prevenir o tratar la mala salud. Llevado a cabo bajo la supervisión de un médico, este tipo de ayuno se adoptó para tratar muchas afecciones, desde la hipertensión hasta los dolores de cabeza. Cada ayuno se adaptaba a las necesidades del individuo. Podía ser de un solo día o de hasta tres meses.

Aunque el ayuno cayó en desgracia a medida que se desarrollaron nuevos medicamentos, recientemente ha resurgido. En 2019, "ayuno intermitente" fue uno de los términos más buscados. Entonces, ¿qué deberías saber al respecto?

Los tipos más populares de ayuno intermitente

Hay muchos tipos diferentes de ayuno intermitente. Cada uno

tiene sus propios seguidores. Todos siguen el mismo principio de

restringir la ingesta de alimentos durante un periodo de tiempo determinado. Sin embargo, la duración del tiempo y el intervalo entre las ventanas de alimentación varían.

Quizá el método de FI más popular sea el ayuno 16:8. Esto implica una ventana de alimentación de 8 horas seguida de 16 horas de ayuno. Muchas personas encuentran esta opción la más conveniente para ellos. Si se saltan el desayuno o la cena, pueden adaptarlo fácilmente a su estilo de vida.

Otra opción popular de FI es el ayuno de 24 horas. A veces se conoce como el método de comer y dejar de comer. Consiste en comer normalmente un día y evitar los alimentos durante las 24 horas siguientes. Los intervalos entre los ayunos pueden ser tan cortos como 24 horas o hasta 72 horas.

El método de ayuno 5:2 también es popular. Consiste en comer normalmente durante cinco días de la semana. Los otros dos días consecutivos, la persona a dieta debe restringir su consumo de calorías a unas 500-600 calorías.

Algunas personas que hacen dieta IF eligen el método 20:4. Este método consiste en concentrar todas las comidas del día en un intervalo de cuatro horas. Durante las otras 20 horas del día, la persona a dieta no debe ingerir calorías.

Existen otros tipos de dietas de ayuno. Algunas personas siguen ayunos prolongados de hasta 48 o 36 horas. Otros ayunan durante periodos aún más prolongados. Si está pensando en probar la FI, tendrá que elegir el método adecuado para usted.

¿Por qué la gente prefiere el ayuno intermitente?



A diferencia de otros tipos de dietas, la FI permite a las personas que hacen la dieta comer prácticamente lo que quieran. Pueden comer los alimentos azucarados o grasos que les apetezcan. Pueden salir a comer y no preocuparse por el

recuento de calorías. No tienen que comer alimentos que no les gustan. No tienen que

sienten que se están privando de las cosas que les gustan. Es fácil ver por qué es una opción tan popular.

No sólo eso, sino que el ayuno intermitente ofrece muchos más beneficios que otros tipos de dieta. Sí, promueve una rápida pérdida de peso. Sin embargo, también ayuda a las personas que hacen dieta a sentirse más centradas y a ser más productivas. Les ayuda a sentirse más saludables y con más energía. Con los beneficios para el bienestar que aporta esta forma de comer, no es de extrañar que la gente la prefiera a las dietas habituales.

CHAPTER

2

LOS BENEFICIOS DE INTERMITENTE **AYUNO**



Capítulo 2 - Los beneficios del ayuno intermitente

Son varios los beneficios que reportan quienes siguen un estilo de vida de ayuno intermitente. A continuación, analizamos algunos de los más comunes.

Pérdida de peso

Muchas personas que realizan el ayuno intermitente lo hacen para perder peso rápidamente. Hay pruebas que demuestran que esta forma de comer ayuda a deshacerse de los kilos más rápidamente. Hay varias razones por las que el ayuno intermitente ayuda a perder peso. Aumenta la función del metabolismo para quemar grasa más rápidamente.

También reduce el número de calorías que se consumen en 24 horas. Al reducir los niveles de insulina, aumentar los niveles de la hormona del crecimiento y aumentar la norepinefrina, la FI acelera la descomposición de las grasas. También facilita la

utilización de la grasa para producir energía.

Se ha demostrado que el ayuno durante periodos cortos de tiempo aumenta la tasa metabólica hasta en un 14%. Esto significa que quemará más calorías. Como resultado, la FI puede ayudar a causar una pérdida de peso de hasta un 8 por ciento en un período de 3 a 24 semanas. Es una pérdida impresionante.

Los que prueban la IF informan de una reducción del 7 por ciento en la circunferencia de su cintura. Esto indica una pérdida de grasa en el vientre, el tipo de grasa más perjudicial que provoca enfermedades.

Como ventaja añadida, la FI provoca una menor pérdida de músculo en comparación con las dietas de restricción calórica.

Reparación de las células

Cuando se ayuna, las células del cuerpo comienzan un proceso de eliminación de células de desecho. Esto se conoce como "autofagia". La autofagia implica la descomposición de las células del cuerpo. También implica la metabolización de las proteínas disfuncionales y rotas que se han acumulado con el tiempo en las células.

¿Cuál es el beneficio de la autofagia? Pues bien, los expertos creen que ofrece protección contra el desarrollo de varias enfermedades. Entre ellas, la enfermedad de Alzheimer y el cáncer.

Por lo tanto, si sigue un régimen de ayuno intermitente, puede ayudar a protegerse de las enfermedades. Como resultado, puede vivir una vida más larga y saludable .



Sensibilidad a la insulina

Más personas que nunca tienen diabetes de tipo 2. Esta enfermedad es cada vez más frecuente debido al aumento de la obesidad. La característica principal de la diabetes es el aumento de los niveles de azúcar en la sangre debido a la resistencia a la insulina. Si se consigue reducir la insulina, la

el nivel de azúcar en sangre debería disminuir. Esto ofrecerá una excelente protección contra el desarrollo de la diabetes de tipo 2.

Se ha demostrado que el ayuno intermitente tiene un gran beneficio cuando se trata de la resistencia a la insulina. Puede reducir los niveles de azúcar en sangre en una cantidad impresionante. En estudios sobre el ayuno intermitente con participantes humanos, los niveles de azúcar en sangre disminuyeron hasta un 6 por ciento durante el ayuno. Como resultado, los niveles de insulina en ayunas pueden reducirse hasta en un 31%. Esto demuestra que el ayuno intermitente podría ofrecer la ventaja de reducir la posibilidad de desarrollar diabetes.

Otra investigación llevada a cabo con ratas de laboratorio diabéticas demostró que la IF protegía contra los daños en los riñones. Esta es una complicación grave asociada a la diabetes. Así que, de nuevo, se sugiere que el ayuno intermitente es también una gran opción para cualquier persona que ya tiene diabetes.

Mejora de la función cerebral

Cuando algo es bueno para el cuerpo, suele serlo también para el cerebro. Se sabe que el ayuno intermitente mejora varias características metabólicas. Estas son vitales para la buena salud del cerebro.

Se ha demostrado que el ayuno intermitente reduce el estrés oxidativo. También reduce la inflamación y reduce los niveles de azúcar en la sangre. Y no sólo eso, sino que reduce la resistencia a la insulina, como hemos mostrado anteriormente. Todos estos son factores clave para mejorar la función cerebral.

Los estudios realizados con ratas de laboratorio también han demostrado que la FI puede ayudar a impulsar el crecimiento de nuevas células nerviosas. Esto también ofrece beneficios en lo que respecta a la función cerebral. Además, aumenta el nivel de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro). Esta es una hormona cerebral, y si tiene una deficiencia en ella puede sufrir problemas cerebrales y depresión. Al probar el ayuno intermitente tendrá una mejor protección contra estos problemas.

Como ventaja adicional, los estudios realizados en animales han demostrado que la FI puede proteger contra los daños cerebrales provocados por los accidentes cerebrovasculares.

Todo esto sugiere que el ayuno intermitente ofrece muchos beneficios para la salud del cerebro.

Disminución de la inflamación

Se sabe que el estrés oxidativo es un factor clave en las enfermedades crónicas, así como en el envejecimiento. El estrés oxidativo implica a los radicales libres que

moléculas inestables que reaccionan con otras moléculas clave como el ADN y las proteínas. El resultado es un daño en esas moléculas que provoca daños en el organismo.

Hay varios estudios que demuestran que la IF puede ayudar a mejorar la capacidad de su cuerpo para resistir el estrés oxidativo. Otros estudios también han demostrado que puede ayudar a combatir la inflamación, que también impulsa muchas enfermedades comunes.

III
I
A
C
::C
u

3

¿POR QUÉ AYUNO INTERMITENTE AYUDAR A PROMOVER ¿PERDIDA DE PESO?



rn3

Capítulo 3 - ¿Por qué el ayuno intermitente ayuda a perder peso?

Aunque el ayuno intermitente ofrece muchos beneficios, el mayor es la pérdida de peso. La mayoría de las personas que se embarcan en este estilo de vida esperan perder kilos y mantener un peso corporal saludable. Entonces, ¿por qué el ayuno intermitente ayuda a promover la pérdida de peso? A continuación, analizamos las tres razones principales.

Reducción de la ingesta de calorías

La razón principal por la que la FI ayuda a impulsar la pérdida de peso es porque naturalmente se come menos. Cuando sólo tiene una ventana de alimentación corta, tiene menos tiempo para comer. Por lo general, se saltará al menos una comida al día para adaptarse a este horario. Como resultado, consumirá menos calorías en cada período de 24 horas. Como sabe, debe mantener un déficit calórico para perder peso. Por lo tanto, la FI le ayuda a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso de forma eficaz.



Sin embargo, es importante tener en cuenta que algunas personas no consiguen perder peso cuando ayunan de forma intermitente. Esto se debe a que no reducen su consumo de calorías. Durante su periodo de alimentación, siguen comiendo tanto como lo harían si hubieran estado comiendo normalmente. Por lo tanto, no tienen el déficit calórico necesario para deshacerse de los kilos.

Mientras no coma en exceso durante su ventana de alimentación, reducirá automáticamente su consumo de calorías.

Los cambios hormonales impulsan el metabolismo

El cuerpo humano almacena energía en forma de calorías en la grasa corporal. Si no comes, tu cuerpo cambia una serie de cosas para que la energía almacenada sea más accesible. Estos cambios afectan a la actividad del sistema nervioso. También incluyen cambios importantes en una serie de hormonas clave.

Estos cambios se producen en el metabolismo cuando se está en ayunas:

- La insulina aumenta cada vez que comes. Si ayuna, su nivel de insulina disminuirá drásticamente. Un nivel de insulina más bajo facilita la quema de grasas.
- La HGH (hormona del crecimiento humano) se dispara cuando se ayuna. Puede aumentar hasta cinco veces su nivel normal. La hormona del crecimiento ayuda a ganar músculo y a perder grasa.
- La noradrenalina (norepinefrina) es enviada por el sistema nervioso a las células grasas. Esto hace que éstas descompongan la grasa corporal. Se convierte en ácidos grasos libres. Estos se queman para producir energía.

Mucha gente cree que si se ayuna el metabolismo se ralentiza. Sin embargo, la evidencia muestra que el ayuno a corto plazo

puede potenciar la quema de grasas. Dos estudios han demostrado que el ayuno de 48 horas aumenta el metabolismo hasta un 14%.

La reducción de los niveles de insulina acelera la quema de grasas

Probablemente ya conozca la insulina por su importancia para los diabéticos. Las personas con diabetes tienen que inyectarse insulina para mantener un funcionamiento normal. Sin embargo, muchas personas no saben qué hace la insulina en el cuerpo o incluso qué es.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su función es convertir el azúcar (glucosa) de la sangre en energía. Las células utilizan esa energía como combustible. La insulina también desempeña otra función en el organismo. Impulsa el almacenamiento de grasa.

El nivel de insulina en el cuerpo aumenta cada vez que se come. También disminuye cuando se ayuna. El menor nivel de insulina que se produce cuando se ayuna puede ayudar a evitar el almacenamiento excesivo de grasa. También ayuda al cuerpo

a movilizar la grasa que ya está almacenada. Como resultado, puede potenciar la pérdida de grasa y h ayudar a perder peso más rápidamente.

Dr.
I.D.
C.C.
u

4

ES INTERMITENTE
¿ES SEGURO EL
AVIUNO?



Capítulo 4 - ¿Es seguro el ayuno intermitente?

Puede que esté deseando embarcarse en un estilo de vida de ayuno intermitente, pero puede que le preocupe la seguridad. Al fin y al cabo, no todas las dietas son adecuadas para todo el mundo.

Un factor clave para perder peso de forma segura y con éxito es obtener una nutrición suficiente. Si no ingieres suficientes minerales, vitaminas y proteínas, podrías enfermarte. Con muy pocas calorías y un patrón de alimentación demasiado restrictivo, es posible que no pueda obtener suficientes nutrientes. Esto puede causarle problemas médicos.

La buena noticia es que el ayuno intermitente parece ser una forma de alimentación segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, hay algunos casos en los que debe evitarse el ayuno intermitente.

¿Quién debe evitar el ayuno intermitente?

Hay algunos grupos de personas que deben tener cuidado cuando realizan el ayuno intermitente. Aunque no es necesario que eviten por completo este estilo de vida, deberán mostrar precaución.

El primero son los niños. Los niños están creciendo y desarrollándose. Por tanto, necesitan comer suficientes calorías cada día. También necesitan obtener suficientes nutrientes en forma de minerales y vitaminas. Sin suficientes proteínas no pueden crecer adecuadamente. Esto puede acarrear una serie de problemas. Enfermedades como el escorbuto pueden deberse a la falta de vitaminas. Aunque algunos expertos sugieren que los niños pueden ayunar sin peligro, es algo que debe abordarse con precaución.

Los diabéticos también deben tener cuidado cuando realizan el ayuno intermitente. Es cierto que el ayuno intermitente tiene una serie de beneficios potenciales para los diabéticos. Esto se debe al efecto sobre la insulina y los niveles de azúcar en sangre. Sin embargo, existen algunos posibles peligros. Si usted ayuna y tiene diabetes, su nivel de azúcar en sangre podría bajar peligrosamente. Esto es especialmente probable si está tomando medicamentos para controlar la enfermedad.

Si no come, su nivel de azúcar en sangre será más bajo. La medicación podría hacerla descender aún más, lo que llevaría a

hipoglucemia. Esto puede hacer que te desmayes, te sientas tembloroso o entres en coma. Otro problema es que tu nivel de azúcar en sangre puede ser demasiado alto cuando comes. Esto puede ocurrir si consumes demasiados hidratos de carbono.

Si es usted diabético, hable siempre con un profesional de la salud antes de embarcarse en la IF. También tendrá que ser más consciente de los síntomas de una bajada de azúcar. Siempre que sea prudente con lo que come y evite el ejercicio intenso, puede estar bien.

El tercer y cuarto grupo que pueden desear evitar el ayuno intermitente son las mujeres embarazadas y las que están amamantando. Los médicos suelen recomendar que estos grupos no prueben el ayuno intermitente. Esto se debe a que la nutrición es absolutamente vital en estas etapas de la vida de la mujer. No sólo se está alimentando a sí misma, sino que está alimentando a su bebé. Por lo tanto, necesita consumir suficientes calorías y nutrientes para mantener a dos personas. Esto puede ser difícil cuando se ayuna de forma intermitente. Por ello, sólo debe intentarse bajo supervisión médica.

¿Puede el ayuno intermitente desencadenar un trastorno alimentario?

Para la mayoría de las personas, el ayuno intermitente es una forma de alimentación exitosa que no causa problemas. Sin embargo, hay algunas personas que no prosperan con este estilo de vida. Algunas personas tienen una tendencia natural a desarrollar comportamientos alimentarios desordenados. Estas personas pueden necesitar evitar el ayuno intermitente si éste desencadena un trastorno alimentario.

Por lo tanto, es vital reconocer si el ayuno intermitente se ha desviado hacia patrones de alimentación desordenada. Hay varios síntomas a los que hay que prestar atención:

- Tienes ansiedad por comer y por la comida.
- Te sientes extremadamente fatigado.
- Tienes cambios de humor, cambios menstruales y problemas para dormir.

Para aquellos que tienen una predisposición genética a los patrones de alimentación desordenada, el ayuno intermitente puede ser peligroso. Esto se debe a que se centra en no comer. La mayoría de las dietas se centran en reducir la ingesta de calorías comiendo alimentos bajos en calorías. El ayuno intermitente minimiza la ingesta de calorías evitando comer

durante ciertos periodos. Esto puede llevarle a ignorar las señales de hambre de su cuerpo. Además, para alguien con tendencia a desarrollar trastornos alimentarios, puede

tener miedo a la comida debido a la FI. Esto se debe a que puede empezar a asociar el hecho de evitar la comida con la pérdida de peso. Su cerebro puede empezar a premiarle por no comer y desarrollar un miedo a la hora de comer.

Algunas personas descubren que las dietas de FI les provocan atracones. Cuando se encuentran en su ventana de alimentación, acaban excediéndose en el consumo de alimentos ricos en calorías. Esto imita los comportamientos de los trastornos alimentarios. Por lo tanto, es importante estar muy atento a cualquier posible señal de que el ayuno se está convirtiendo en un trastorno alimentario.

¿Cuáles son los efectos secundarios del ayuno intermitente?

El ayuno intermitente ofrece muchos beneficios, pero también tiene efectos secundarios. Estos pueden afectar a cada persona de forma diferente. Algunos de los efectos que puede experimentar son:

- Sentirse malhumorado, irritable y gruñón debido al hambre
- Experimentar niebla cerebral o fatiga excesiva

- Obsesionarse con la cantidad que se puede comer o con lo que se puede comer
- Mareos persistentes, dolores de cabeza o náuseas debido a un nivel bajo de azúcar en la sangre
- Pérdida de cabello por falta de nutrientes

- Cambios en el ciclo menstrual debido a una rápida pérdida de peso
- Estreñimiento por falta de fibra, proteínas, vitaminas o líquidos
- La posibilidad de desarrollar un trastorno alimentario
- Trastornos del sueño

La mayoría de las personas no experimentarán estos efectos secundarios de forma grave. Además, suelen desaparecer al cabo de un tiempo. Sin embargo, para algunas personas, estos problemas son graves o duraderos. Si es así, es posible que quiera dejar el ayuno intermitente hasta que busque consejo médico.

¿Pueden los deportistas probar el ayuno intermitente?

Algunos atletas confían en el ayuno intermitente para mejorar su rendimiento deportivo. Sin embargo, las investigaciones al respecto son contradictorias. Algunas pruebas sugieren que si no se consumen suficientes carbohidratos, la duración y la intensidad del entrenamiento se verán afectadas. Por otro lado, otras investigaciones sugieren que el ayuno intermitente es beneficioso para los deportistas.

Algunos de los beneficios potenciales son:

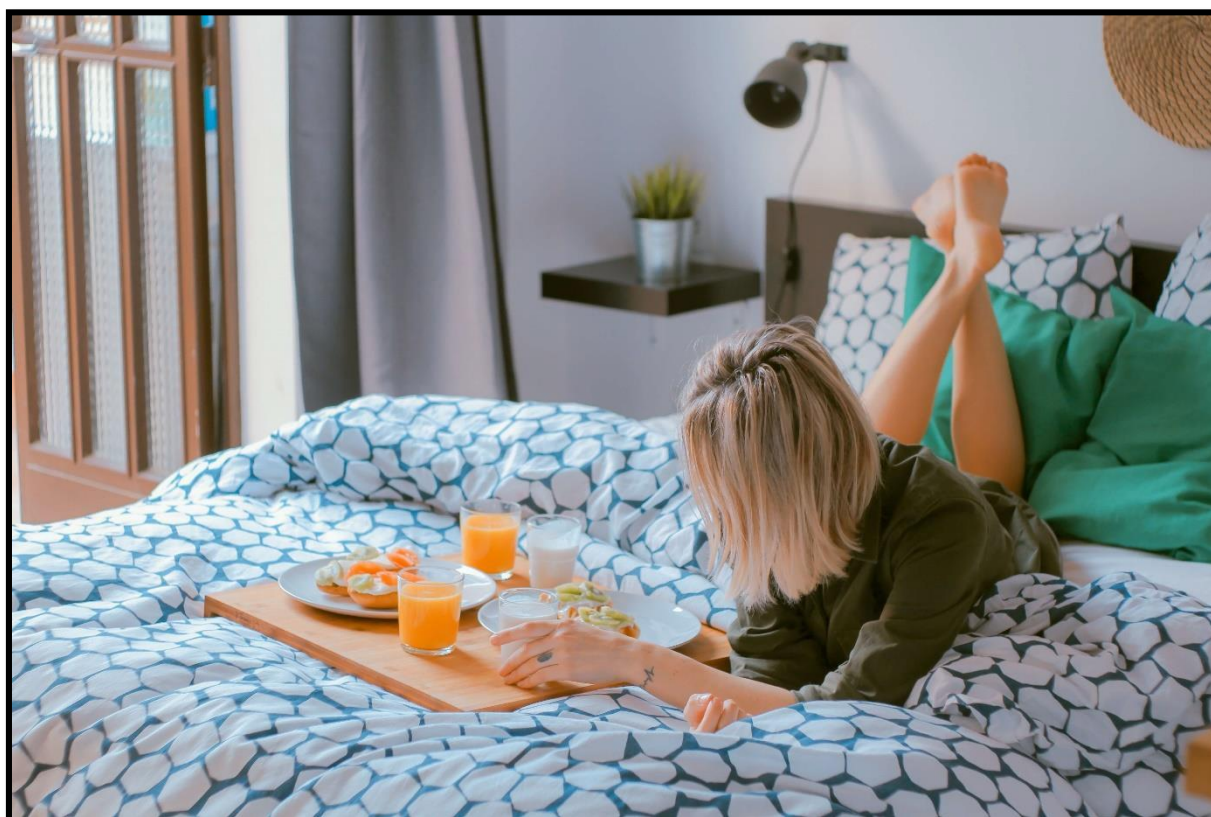
- La hormona del crecimiento aumenta gracias a la FI. Esto ayuda a impulsar el crecimiento de los músculos, los cartílagos y los huesos. También mejora la función inmunitaria, lo cual es bueno para los deportistas.
- Mejora tu flexibilidad metabólica para que puedas adaptarte más fácilmente entre las fuentes de energía. Su cuerpo será más capaz de utilizar los carbohidratos o las grasas como fuente de combustible. También le permitirá quemar grasa durante mucho más tiempo antes de que su cuerpo cambie a los carbohidratos. Como resultado, su insulina se mantendrá baja y su recuperación después del ejercicio mejorará.
- La IF reduce la inflamación. Esto ayuda a la recuperación después del ejercicio. Cuando se hace ejercicio, se produce una gran cantidad de inflamación de la que hay que recuperarse. Sin embargo, cuanto más rápido disminuya la inflamación, mejor. La FI puede acelerar el proceso.

Sin embargo, hay algunas preocupaciones. Estas incluyen:

- Podría causar una caída de la testosterona que es problemática porque impacta en la síntesis de proteínas musculares.
- Puede que le resulte difícil ingerir suficientes calorías para

permitirle ganar músculo.

¿Es seguro que las mujeres ayunen?



Muchos expertos dicen que es perfectamente seguro que las mujeres ayunen. Sin embargo, hay pruebas de que las mujeres son más sensibles a las señales de hambre. Cuando el cuerpo percibe la inanición, aumenta la producción de grelina y leptina, las hormonas del hambre. Esto provoca un balance energético negativo y, a menudo, cambios de humor salvajes como resultado.

Las mujeres también son más propensas a sufrir otros desequilibrios hormonales si practican la FI. Esto puede provocar dificultades en el ciclo menstrual. También puede

interferir en la producción de la hormona tiroidea. Esto podría

ser problemático para cualquier persona que sufra de condiciones autoinmunes.

Sin embargo, esto no significa que las mujeres no puedan probar el ayuno intermitente. Sólo significa que deben tener más cuidado. Puede ser mejor para las mujeres comenzar con una forma más suave de FI. En lugar de un ayuno largo, un ayuno de 12-14 horas puede ser la mejor opción.

Algunas mujeres prosperan con el ayuno intermitente, mientras que otras consideran que no les conviene en absoluto. Merece la pena experimentar para ver si te funciona.

III
I
A.
C
L

5

UN PROTOCOLLO
PARA
16:8 INTERMITTENTE
AYUNO



Capítulo 5 - Un protocolo para el ayuno intermitente 16:8

Si quiere probar el ayuno intermitente, puede empezar con el ayuno 16:8. Este método consiste en ayunar durante 16 horas y luego tener una ventana de alimentación de 8 horas. Es una de las formas más populares de esta forma de comer. Si está listo para empezar, aquí hay un protocolo para el 16:8 IF.

Elegir una ventana para comer

Cuando esté listo para comenzar el ayuno 16:8, lo primero que debe hacer es elegir una ventana de alimentación. Este período de 8 horas puede ser en cualquier momento del día. Por lo tanto, puede elegir el momento adecuado que se adapte a sus preferencias y estilo de vida. Cuando haya elegido sus ocho horas preferidas, debe limitar el consumo de alimentos a esas horas.

¿Cómo elegir las horas adecuadas para ti? A mucha gente le

gusta comer entre el mediodía y las 8 de la tarde.

durante la noche, saltarse el desayuno y luego disfrutar de la comida y la cena a las horas habituales. Incluso pueden añadir un par de tentempiés saludables a su régimen.

Para las personas que prefieren hacer tres comidas al día, lo mejor es comer de 9 a 17 horas. Esto permite desayunar a las 9 de la mañana, comer al mediodía y cenar temprano a las 4 de la tarde.

Otros prefieren esperar hasta las primeras horas de la tarde para romper el ayuno y luego hacer la última comida antes de acostarse.

Sea cual sea la ventana de alimentación que elijas, asegúrate de que se ajusta a tus patrones de vida. Si eliges mal, no podrás mantener tu dieta.

Planificación de alimentos saludables

Para maximizar los beneficios de la dieta 16:8, debe comer alimentos saludables en la medida de lo posible. Si te llenas de alimentos ricos en nutrientes, no tendrás hambre ni ganas de comer alimentos poco saludables. Esto le ayudará a mantener

su nueva forma de comer a largo plazo.

Aunque puedes disfrutar de algunos aperitivos y golosinas, debes equilibrar cada comida con una variedad de alimentos integrales. Algunos de los mejores son:

- Frutas como plátanos, manzanas, naranjas, peras, melocotones y bayas
- Verduras como tomates, verduras de hoja verde, pepinos, coliflor y brócoli
- Cereales integrales como la avena, el arroz, la quinoa, el trigo sarraceno y la cebada
- Grasas saludables como el aceite de coco, los aguacates y el aceite de oliva
- Proteínas magras como aves, pescado, semillas, frutos secos, huevos y legumbres

Si se da un atracón de comida basura, podría acabar anulando los beneficios de esta dieta. Por lo tanto, debes mantener al mínimo las opciones poco saludables.

Elegir bebidas sin calorías

Puede tomar cualquiera de sus bebidas preferidas durante su ventana de alimentación. Al menos, dentro de lo razonable. Si

bebes varias botellas de refresco de tamaño familiar, probablemente no perderás peso.



En su periodo de ayuno, sólo debe consumir bebidas sin calorías. Si consume cualquier bebida que contenga calorías, estará rompiendo el ayuno. Esto estropea todo su régimen alimenticio.

El agua, el té verde, el café sin azúcar y el té sin leche son buenas opciones. También te ayudarán a controlar el apetito y te mantendrán hidratado hasta que rompas el ayuno.

Un horario semanal

Su horario semanal de alimentación 16:8 variará en función de la ventana de alimentación que elija. Aquí tienes tres ejemplos que se adaptan a diferentes horarios:

Plan de comidas tempranas

Mon	Martes	Miércoles	Jueves	Vie	Sat	Sol
8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno	8 a.m. - desayuno
10 a.m. snack	10 a.m. snack	10 a.m. snack	10 a.m. snack	10 a.m. snack	10 a.m. snack	10 a.m. snack
12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo	12 del mediodía - almuerzo
Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas	Por la noche - sin calorías bebidas

Plan de alimentación media

Mon	Martes	Miércoles	Jueves	Vie	Sat	Sol
9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida	9 a.m. - sin calorías bebida
11 de la mañana - desayuno	11 a.m. - desayuno	11 a.m. - desayuno	11 a.m. - desayuno	11 a.m. - desayuno	11 a.m. - desayuno	11 a.m. - desayuno
2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo	2 p.m. almuerzo
4 p.m. snack	4 p.m. snack	4 p.m. snack	4 p.m. snack	4 p.m. snack	4 p.m. snack	4 p.m. snack

6 p.m. cena	6 p.m. cena	6 p.m. cena	6 p.m. cena	6 p.m. cena	6 p.m. cena	6 p.m. cena
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Plan de comidas tardías

Mon	Martes	Miércoles	Jueves	Vie	Sat	Sol
11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías	11 de la mañana - bebida sin calorías
1 p.m. merienda	1 p.m. merienda	1 p.m. merienda	1 p.m. merienda	1 p.m. merienda	1 p.m. merienda	1 p.m. merienda
4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo	4 p.m. almuerzo
6 p.m. snack	6 p.m. snack	6 p.m. snack	6 p.m. snack	6 p.m. snack	6 p.m. snack	6 p.m. snack
9 p.m. cena	9 p.m. cena	9 p.m. cena	9 p.m. cena	9 p.m. cena	9 p.m. cena	9 p.m. cena

Di

900

10

1!...

“

 ν_-

- 11

Capítulo 6 - Un protocolo para el ayuno intermitente de 24 horas

Si la dieta 16:8 no es adecuada para usted, puede considerar el ayuno de 24 horas. Esto se conoce como el método "comer-parar-comer". Implica uno o dos días no consecutivos de ayuno cada semana.

Introducción al método Eat-Stop-Eat

Este método fue ideado por Brad Pilon, que escribió un libro sobre esta forma de comer. Su metodología se basó en una investigación canadiense sobre el efecto de los ayunos de corta duración en la salud metabólica. La idea que subyace al método de Pilon es reevaluar todo lo que has aprendido sobre el horario de las comidas y la frecuencia de las mismas.

Esta dieta es bastante fácil de aplicar. Simplemente elige un día o dos días no consecutivos de la semana en los que no comerá durante 24 horas. Los otros cinco o seis días puedes comer

normalmente. No obstante, es aconsejable comer de forma saludable para obtener los mejores resultados.

Aunque suene contradictorio, con este ayuno seguirás comiendo todos los días del calendario. ¿Cómo funciona?

Imagina que decides ayunar desde las 9 de la mañana del lunes hasta las 9 de la mañana del martes. El lunes por la mañana, antes de las 9, come su última comida. El martes por la mañana, después de las 9, puede comer su siguiente comida.

Durante las horas de ayuno, debe mantenerse bien hidratado. Bebe mucha agua y otras bebidas sin calorías, como té o café sin leche y sin azúcar.

Cómo elegir los días de ayuno

Si quiere probar el método Comer-Parar-Comer, tendrá que elegir los días de ayuno adecuados para usted. Esto dependerá de la elección individual. En primer lugar, tendrá que elegir si va a ayunar un día o dos. Probablemente le resulte más fácil empezar con un día de ayuno a la semana. Cuando se haya acostumbrado, puede aumentar a dos días semanales. No obstante, no sobrepase ese número de días.

A algunas personas les resulta más fácil ayunar el fin de semana

porque no tienen que concentrarse en el trabajo. Otros prefieren ayunar el

días de trabajo para que tengan distracciones que les impidan pensar en la comida. Tendrá que determinar sus propias preferencias.



Sin embargo, recuerde que si decide hacer dos días de ayuno, no pueden ser consecutivos. Sería un periodo de ayuno demasiado largo. Es posible que desee espaciar sus dos días de ayuno de manera uniforme. También puede espaciar los ayunos un solo día y disfrutar de la comida el resto de la semana. Puede que tenga que experimentar para encontrar el patrón adecuado para usted.

Un horario semanal

Estos son algunos ejemplos de horarios para ayudarte a planificar tus ayunos de 24 horas:

Plan de comidas de un día de ayuno

Lun- Martes	Martes- Weds	Weds- Jueves	Jueves- Vie	Viernes- sábado	Sat- Sol	Sol- Mon
9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m.-9 a.m. rápi do	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te

Plan de comidas de dos días de ayuno

Lun- Martes	Martes- Weds	Weds- Jueves	Jueves- Vie	Viernes- sábado	Sat- Sol	Sol- Mon
9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m.-9 a.m. rápi do	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. rápido	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te	9 a.m. - 9 a.m. co mer normalmen te

Puede preferir comenzar su periodo de ayuno a una hora más temprana o más tardía del día. Hemos sugerido de 9 a.m. a 9 a.m. del día siguiente. Sin embargo, usted puede preferir entre

las 7 y las 7 de la mañana, o incluso entre las 12 y las 12 del mediodía. Tienes que elegir las horas adecuadas para ti, así como los días adecuados.

W
I
A.
c(
::C
u

7

OTROS TIPOS DE LA INTERMITENCIA AYUNO



Capítulo 7 - Otros tipos de ayuno intermitente

Aunque el ayuno intermitente de 24 horas y el de 16:8 son los dos tipos más populares, hay varios más. A continuación, examinaremos más detenidamente otros cinco tipos de regímenes de ayuno que siguen varias personas.

20:4 Ayuno

El ayuno 20:4 se denomina a veces dieta del guerrero. Fue una de las primeras dietas que incluía el ayuno intermitente. Hecha popular por Ori Hofmekler, un experto en fitness, esta dieta consiste en hacer una gran comida por la noche. Esta gran comida tiene lugar en una ventana de alimentación de cuatro horas.

Durante las otras 20 horas del día, sólo se pueden comer pequeñas cantidades de verduras y frutas crudas. Las opciones de alimentos para esta dieta deben ser saludables, similares a las de la dieta Paleo. En este sentido,

deben ser alimentos integrales no procesados que no contengan ingredientes artificiales.



El calendario de esta dieta es el siguiente:

Mon	Martes	Miércoles	Jueves	Vie	Sat	Sol
Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras	Medianoche - 4 p.m. - pequeñas cantidades de fruta y verduras
4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande	4 p.m. - 8 p.m. - Comida grande
8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido	8 p.m. - medianoche - rápido

5:2 Ayuno

Esta forma popular de ayuno intermitente consiste en comer normalmente durante cinco días a la semana. Los dos días restantes, las calorías deben restringirse a 500 - 600. Esta forma de comer, a veces llamada dieta del ayuno, fue popularizada por el periodista Michael Mosley. A las mujeres se les recomienda ingerir 500 calorías en sus días de ayuno. Los hombres pueden ingerir 600 calorías en sus días de ayuno.

Puedes elegir qué dos días prefieres ayunar. Sin embargo, es

mejor que no sean consecutivos. En esos días, puede elegir

comer una comida o dos comidas pequeñas. Muchas personas prefieren hacer dos comidas de 250/300 calorías cada una.

Este es un ejemplo de horario para esta forma de comer:

Mon	Martes	Weds	Jueves	Vie	Sat	Sol
Coma normal mente	Coma 500/600 calorías	Coma normal mente	Coma normal mente	Coma 500/600 calorías	Coma normal mente	Comer normal mente

Ayuno de 36 horas

El plan de ayuno de 36 horas significa que ayunará durante un día completo. A diferencia del método Eat-Stop-Eat, no comerás algo cada día del calendario.

Si, por ejemplo, terminas de cenar a las 7 de la tarde del primer día, te saltas todas las comidas del segundo día. No comerás la siguiente comida hasta el tercer día, a las 7 de la mañana, lo que equivale a un ayuno de 36 horas.

Hay algunas pruebas que sugieren que este tipo de período de ayuno puede producir un resultado más rápido. También puede ser beneficioso para los diabéticos. Sin embargo, también puede ser más problemático, ya que pasarás largos periodos sin

comer.

El calendario de este plan de alimentación es el siguiente:

Mon	Martes	Weds	Jueves	Vie	Sat	Sol
Medianoche - 7 de la mañana Coma normal mente	Medianoche - 7 de la mañana Rápido	Medianoche - 7 de la mañana Rápido	Medianoche - 7 de la mañana Comer normal mente	Medianoche - 7 de la mañana Comer normal mente	Medianoche - 7 de la mañana Comer normal mente	Medianoche - 7 de la mañana Comer normal mente
7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente	7 a.m. - 7 p.m. Rápido	7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente	7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente	7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente	7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente	7 a.m. - 7 p.m. Comer normal mente
7 p.m. - medianoche Rápido	7 p.m. - medianoche Rápido	7 p.m. - medianoche Comer normal mente	7 p.m. - medianoche Comer normal mente	7 p.m. - medianoche Comer normal mente	7 p.m. - medianoche Comer normal mente	7 p.m. - medianoche Comer normal mente

Ayuno en días alternos

Esta forma de ayuno significa que se ayuna durante 24 horas completas cada día alterno. Algunas versiones de esta dieta IF le permiten comer hasta 500 calorías en un día de ayuno. Otras sólo le permiten tomar bebidas sin calorías.

Esta no es la mejor opción para los recién llegados al ayuno intermitente. Te vas a la cama con hambre varias noches a la semana. Esto es difícil de mantener a largo plazo.

Un horario para esta forma de comer es el siguiente:

Mon	Martes	Weds	Jueves	Vie	Sat	Sol
medianoc he- medianoc he	Medianoc he- Medianoc he	Medianoche - medianoche	Medianoche - medianoche	Medianoche - Medianoche	Medianoche - Medianoche	Medianoche - medianoche
Comer normal mente	Rápido	Coma normalm ente	Rápido	Comer normal mente	Rápido	Comer normal mente

Ayunos prolongados

Seguir el método 16:8 o Comer-Parar-Comer es bastante sencillo. Sin embargo, algunas personas quieren llevar al límite los beneficios del ayuno intermitente. Prefieren hacer un ayuno de 42 horas.

Se trata de cenar el primer día, por ejemplo a las 18.00 horas, y saltarse todas las comidas del día siguiente. El tercer día, se desayuna a mediodía. Esto supondría un ayuno total de 42 horas.

Si prueba esta forma de comer, no debe restringir su consumo de calorías durante su ventana de alimentación.

Técnicamente es posible prolongar los ayunos durante más

tiempo. De hecho, el récord mundial está en 382 días. Por supuesto, ¡no es recomendable!

Algunas personas intentan ayunos de 7 a 14 días debido a los beneficios teóricos que se dice que proporcionan. Algunos dicen que un ayuno de siete días puede ayudar a prevenir el cáncer. Otros dicen que los ayunos más largos favorecen la claridad mental. Estos beneficios no están probados y son teóricos. Por lo tanto, probablemente lo mejor sea seguir uno de los planes de FI probados que se han descrito anteriormente.

CHAPTER

8

CÓMO MAXIMIZAR SU INTERMITENTE RESULTADOS DEL AYUNO



Capítulo 8 - Cómo maximizar los resultados del ayuno intermitente

¿Está listo para probar el ayuno intermitente? Ya sea que lo haga para perder peso o para obtener otros beneficios, probablemente querrá maximizar sus resultados.

Por suerte, hay algunas cosas que puede hacer para obtener el máximo beneficio posible de su régimen alimenticio. A continuación, echamos un vistazo a algunas cosas que puedes probar para acelerar tu pérdida de peso.

Ejercicio y ayuno intermitente

Hay algunas investigaciones que demuestran que si se hace ejercicio en ayunas, hay beneficios adicionales. Hay un impacto en su metabolismo y bioquímica muscular. Esto está relacionado con la sensibilidad a la insulina y el nivel de azúcar

en la sangre. Si se hace ejercicio en

ayuno, su glucógeno (o carbohidratos almacenados) se agotan. Esto significa que quemarás más grasa.

Para obtener los mejores resultados, coma proteínas después de su entrenamiento. Esto construirá y mantendrá sus músculos. También promoverá una mejor recuperación. También deberías seguir el entrenamiento de fuerza con carbohidratos en la media hora siguiente al entrenamiento.

Es aconsejable comer alimentos cerca de cualquier sesión de ejercicio moderno o de alta intensidad. También debes beber mucha más agua para mantenerte bien hidratado. Es importante mantener el nivel de electrolitos. El agua de coco puede ser útil para ello.

Es posible que se sienta un poco mareado si hace ejercicio en ayunas. Si lo sientes, tómate un descanso. Es importante que escuche a su cuerpo. Si el ayuno es más largo, es mejor hacer ejercicios suaves como pilates, yoga o caminar. Te ayudarán a quemar grasa sin que te sientas mal.

Elegir el régimen adecuado para usted

Para maximizar los resultados de su ayuno intermitente, tendrá que elegir el régimen adecuado. Como has visto hay varios

diferentes tipos de dieta de ayuno intermitente. No todas son adecuadas para todo el mundo. Tienes que encontrar una que funcione bien para tu estilo de vida y que te haga la vida más fácil.

Si eliges el régimen adecuado, lo mantendrás a largo plazo. Por eso, te proponemos algunas preguntas que te ayudarán a elegir con acierto.

¿Ya comes de forma saludable?

El ayuno es más difícil si actualmente está comiendo una dieta americana estándar. Esto se debe a que es alta en carbohidratos, llena de azúcares y muy adictiva. Si se lanza directamente al ayuno extremo, experimentará síntomas de abstinencia del azúcar. Esto hace que sea difícil seguir la nueva dieta.



Si sueles comer alimentos procesados con regularidad, prueba a empezar con un breve ayuno. Mientras tanto, desintoxíquese del azúcar y empiece a comer de forma más limpia. Deje de picar e introduzca alimentos integrales en su dieta. A continuación, puede aumentar el periodo de ayuno si es necesario. Por otro lado, si ya come de forma saludable, puede empezar con una ventana de ayuno más larga.

¿Puede pasar largos periodos sin comer?

Algunas personas son capaces de aguantar el ayuno durante un día entero. Otras sólo pueden aguantar unas horas. Es posible que tenga que experimentar. Concéntrese en cómo le hace

sentir el ayuno. Si le cuesta ayunar

para períodos largos, elija un método como el 5:2 o el 16:8. Si le resulta fácil, puede optar por un ayuno de 36 horas directamente.

¿Cómo es su agenda?

Es más fácil ayunar si estás ocupado y te distraes de pensar en la comida. Si ayuna en el trabajo o mientras trabaja en algo, probablemente sentirá menos hambre. Si hace ejercicio, puede terminar el ayuno justo después de hacerlo.

Si respondes a estas preguntas, estarás en la mejor posición para elegir el régimen adecuado que se adapte a tu vida y a tus preferencias. Esto le dará la mejor oportunidad de éxito.

Añadir en Keto

Algunos expertos dicen que si combina el ayuno intermitente con la dieta ceto, perderá más peso. Entonces, ¿en qué consiste esto?

La dieta ceto (o cetogénica) es una forma específica de comer en la que la mayoría de las calorías provienen de las grasas

saludables. El resto de las calorías proceden de las proteínas. En esta dieta se consumen muy pocos carbohidratos, o ninguno.

Esta dieta baja en carbohidratos y alta en grasas anima a su cuerpo a quemar grasa, no azúcares, para producir energía. Si su cuerpo carece de suficientes carbohidratos para llevar a cabo las actividades diarias, el hígado descompone la grasa. Produce cetonas que se utilizan como combustible para obtener energía. Este proceso se conoce como cetosis. De ahí el nombre de "ceto".

Al igual que el ayuno intermitente, las dietas ceto tienen una serie de beneficios. Pueden impulsar la pérdida de peso, reducir el nivel de azúcar en sangre y mejorar la función cerebral. Muchos dicen que ayuda a reducir problemas como la diabetes y la obesidad.

Si combina la dieta ceto con la FI, aumenta el tiempo que está en cetosis. Esto puede hacer que te sientas con más energía, menos hambriento y acelerar tu pérdida de peso.

W
I
A.
cC
::C
u

9

CÓMO
EMPEZAR CON
LA
INTERMITENCI
A
AYUNO



Capítulo 9 - Cómo empezar con el ayuno intermitente

Si está convencido de los beneficios del ayuno intermitente, necesitará saber cómo empezar. Después de todo, embarcarse en un nuevo régimen puede ser complicado. Entonces, ¿cómo puede empezar de la mejor manera posible? Aquí tienes algunos consejos.

Empezar con un régimen menos riguroso

Puede resultar tentador intentar perder el máximo peso posible comenzando con un ayuno prolongado. Sin embargo, tenga en cuenta que este puede no ser el mejor enfoque. Como ya hemos mencionado, puede ser difícil ayunar durante períodos prolongados si nunca lo ha hecho antes. Si está acostumbrado a una dieta rica en carbohidratos, azúcares y alimentos procesados, le costará ayunar durante 36 horas seguidas.

Si tu primer ayuno te resulta imposible, probablemente desearás la idea. Incluso si no es así, la probabilidad de mantenerlo durante algún tiempo es baja.

Se recomienda probar cualquier plan de ayuno intermitente durante al menos un mes. Esto le dará tiempo suficiente para ver si le funciona o no. Será muy difícil para alguien inexperto seguir un régimen de ayuno prolongado a largo plazo.

Por lo tanto, es mejor optar por uno de los regímenes menos rigurosos para empezar. La dieta 5:2 le permite comer algo todos los días. De hecho, puedes comer tus comidas habituales durante cinco días de la semana. Los otros dos, sigues teniendo 500 o 600 calorías para jugar. Esto debería darte muchas opciones siempre que hagas elecciones saludables. Escoge bien tus comidas y experimentarás los beneficios sin sentir hambre.

Como alternativa, pruebe el popular método 16:8. Durante gran parte de su tiempo de ayuno estará durmiendo. Entonces será libre de comer lo que quiera (dentro de lo razonable) durante su ventana de alimentación de 8 horas. A mucha gente le gusta la libertad que esto ofrece. Cuando se acostumbran al ayuno de 16 horas, encuentran esta forma de comer bastante sencilla.



Si quiere trabajar hasta ayunos más largos una vez que se haya acostumbrado al ayuno, puede hacerlo. Sin embargo, muchas personas siguen su plan inicial a largo plazo y experimentan buenos resultados .

Mantener la hidratación

Sea cual sea el tipo de plan de ayuno intermitente que pruebe, debe mantenerse bien hidratado. El ayuno sólo se refiere a los alimentos y a las bebidas que contienen calorías. Esto no significa que no pueda tomar agua y otras bebidas sin calorías. De hecho, idebería beber más de ellas!

Mantenerse hidratado asegurará que las toxinas puedan ser eliminadas eficazmente de su cuerpo. Esto le ayudará a promover sus objetivos de pérdida de peso y bienestar. También le ayudará a mantenerse sano de otras maneras. Su piel estará más sana. Sus hábitos intestinales serán más regulares. También evitará los dolores de cabeza y otros problemas asociados a la deshidratación.

Tomar bebidas sin calorías durante el periodo de ayuno también puede ayudar a evitar la sensación de hambre. A menudo, pensamos que tenemos hambre, pero en realidad tenemos sed. Si bebes un vaso de agua cuando empiezas a sentir hambre, seguirás ayunando durante más tiempo.

Intenta experimentar con diferentes patrones de alimentación

Hemos sugerido algunos horarios del plan de alimentación más arriba, sin embargo, eso no significa que tenga que ceñirse a ellos. Los días y horarios que hemos sugerido son sólo ejemplos. Puede que no le sirvan a usted. Tiene que elegir los días y los patrones de alimentación adecuados que se adapten a su estilo de vida, sus preferencias y sus necesidades.

Tal vez prefiera empezar a comer nada más levantarse y hacer la última comida temprano. O tal vez lo mejor sea romper el ayuno a primera hora de la tarde y hacer la última comida justo antes de acostarse.

Tal vez prefiera ayunar el fin de semana para no tener que preocuparse por el cansancio en el trabajo. O bien, ayunar un día de la semana puede ser lo más adecuado para ti, para que tengas distracciones.

No existe un plan de FI perfecto para todo el mundo. Eso significa que es posible que tenga que experimentar un poco. Sopesa los pros y los contras de todos los regímenes que hemos sugerido. Piensa cuál es el que más te atrae y Pruébalo. Lo mejor es que intentes darle un mes para ver qué tal te funciona. Si tiene problemas, es hora de volver a la mesa de dibujo. Prueba un régimen de ayuno intermitente diferente para ver si se adapta mejor a tu estilo de vida. O cambia un poco tus horarios de comida para ver si se hace más manejable.

No tenga miedo de experimentar; al fin y al cabo, la experimentación puede ser la clave del éxito.

D
I
C
...C
u

10

DIRECCIÓN COMÚN PREGUNTAS



Capítulo 10 - Cómo responder a las preguntas más frecuentes

Cuando esté dispuesto a comenzar el ayuno intermitente, querrá tener toda la información necesaria al alcance de la mano. Aunque hemos abordado todos los puntos clave en los primeros nueve capítulos, hay algunas preguntas más que responder.

Aquí abordamos algunas de las preguntas más comunes sobre el ayuno intermitente. Esperamos que las respuestas le ayuden a tomar una decisión definitiva sobre si el ayuno intermitente puede ser adecuado para usted. También le ayudarán a comenzar con su nuevo estilo de vida.

Ejercicio y ayuno

Muchas personas se preguntan si pueden seguir haciendo ejercicio si están ayunando. En la mayoría de los casos, el ayuno

intermitente no le impedirá hacer ejercicio a largo plazo. Puede llevar un poco de tiempo,

Sin embargo, para adaptarse a su nuevo régimen. Algunas personas que siguen este estilo de vida incluso descubren que tienen más energía mientras ayunan.

A algunas personas les preocupa perder músculo si ayunan. Esto es algo que supone un peligro con cualquier dieta. Sin embargo, puedes evitar que esto ocurra. Si comes muchas proteínas en tu ventana de alimentación y haces un entrenamiento de resistencia regular, deberías estar bien.

Es aconsejable hacer ejercicio al final del periodo de ayuno. Por lo general, sentirá hambre unos 30 minutos después de terminar su ejercicio. Si rompes el ayuno en ese momento, te sentirás satisfecho.

¿Qué debe comer durante su ventana de alimentación?

Cuando sigues un estilo de vida IF, no hay restricciones sobre lo que puedes comer en tu ventana de alimentación. Por eso es tan diferente de otras formas de hacer dieta. No se restringen las cantidades ni los tipos de alimentos específicos. Sin embargo, es conveniente recordar que hay que seguir tomando decisiones

saludables. Si te excedes en la ingesta de alimentos, no verás los beneficios de la FI.

La mejor solución es llevar una dieta equilibrada en su ventana de alimentación. Esto le ayudará a mantener su nivel de energía mientras sigue perdiendo peso. Los alimentos densos en nutrientes, como las semillas, las judías, los frutos secos, los cereales integrales, las verduras y las frutas, son buenas opciones. También debes consumir muchas proteínas magras.

Hay ciertos alimentos que son especialmente beneficiosos si se sigue esta forma de comer:

- Aguacates: sí, tienen muchas calorías. Sin embargo, están repletos de grasas monoinsaturadas. Esto hace que sean muy saciantes. Si añades medio aguacate a tu comida te sentirás mucho más lleno.
- Pescado: deberías intentar comer un mínimo de 8 onzas de pescado a la semana. El pescado está repleto de proteínas, grasas saludables y vitamina D. También es bueno para la salud de tu cerebro.
- Verduras crucíferas: alimentos como la coliflor, las coles de Bruselas y el brócoli son buenas opciones. Están repletos de fibra para ayudarte a evitar el estreñimiento y sentirte más lleno.
- Patatas: a mucha gente le preocupa que las patatas sean malas para la salud. Sin embargo, son muy satisfactorias y te mantendrán lleno durante más tiempo.

- Legumbres y frijoles: aunque son carbohidratos, son bajos en calorías y te dan mucha energía. También están repletas de proteínas y fibra.
- Probióticos: el consumo de alimentos ricos en probióticos, como el chucrut, el kéfir y la kombucha, ayuda a mantener tu intestino feliz. Esto te ayudará a evitar problemas estomacales cuando te estés adaptando a esta dieta.
- Bayas: las fresas, los arándanos y otras están repletas de nutrientes como la vitamina C. También son ricas en flavonoides, algo que se sabe que favorece la pérdida de peso.
- Huevos: cada huevo contiene 6 gramos de proteínas. Sencillos y rápidos de cocinar, los huevos te hacen sentir lleno.
- Nueces: sí, las nueces tienen muchas calorías. Sin embargo, están repletos de grasas poliinsaturadas que te ayudan a sentirte lleno.
- Cereales integrales: sí, los cereales integrales también son carbohidratos. Sin embargo, están llenos de proteínas y fibra. No es necesario comer demasiado para sentirse lleno durante más tiempo. Un estudio ha demostrado incluso que comer cereales integrales puede aumentar tu metabolismo.

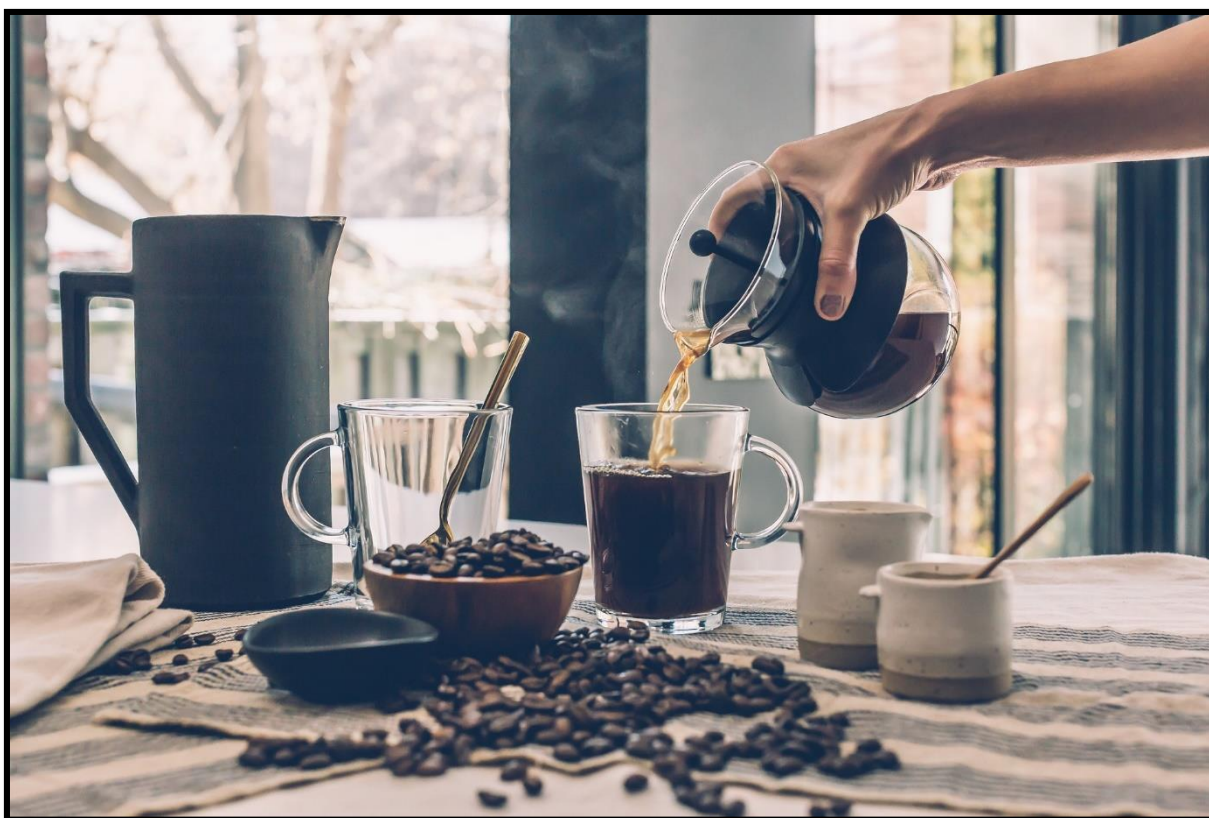
¿Qué puede tomar en su periodo de ayuno?

Así que ya sabes lo que puedes comer en tu ventana de alimentación. ¿Qué puede comer en su periodo de ayuno? La respuesta depende del ayuno que estés haciendo.

Si haces la dieta 5:2, puedes comer hasta 500 o 600 calorías en tus días de ayuno. Obviamente, eso es bastante restrictivo. Por lo tanto, puedes maximizar la cantidad que puedes comer incluyendo muchos alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes. Las verduras y las frutas son los alimentos básicos de los días de ayuno.

Si estás haciendo cualquiera de los otros métodos de ayuno, no puedes comer ningún alimento sólido. Tampoco puedes tomar ninguna bebida que contenga calorías. Por suerte, sin embargo, hay muchas bebidas que puedes tomar para mantenerte hidratado.

Es obvio que debe tomar mucha agua en su periodo de ayuno. Tanto el agua con gas como el agua sin gas están bien. Si lo desea, puede añadir un chorrito de lima o limón para darle un poco más de sabor. También puede añadir más sabor con unas rodajas de naranja o pepino. Sin embargo, no puede añadir ningún potenciador endulzado artificialmente. Podrían dañar tu ayuno.



Otra buena bebida para el periodo de ayuno es el café negro. No contiene calorías y no afectará a tus niveles de insulina. Puedes tomar café descafeinado o normal, pero no añadas leche ni edulcorantes. Si quieres más sabor, prueba a añadir canela u otras especias. Algunas personas dicen que el café negro podría potenciar los beneficios de la IF.

La cafeína puede favorecer la producción de cetonas. También puede ayudar a mantener un nivel saludable de azúcares en sangre a largo plazo. Sin embargo, una nota de advertencia. Algunas personas se dan cuenta de que si beben café durante el ayuno les duele el estómago o se les acelera el corazón. Usted

puede tener que vigilar cómo se siente si toma café negro.

Si estás en ayunas durante 24 horas o más, prueba con caldo de verduras o de huesos. Sin embargo, no utilices cubos de caldo o caldo enlatado. Están llenos de conservantes y sabores artificiales que dañarán tu ayuno. Hazlo en casa para obtener los mejores resultados.

El té también puede ayudarle a sentirse lleno. Puede beber cualquier tipo de té en su periodo de ayuno. El té oolong, el negro, el verde y el de hierbas son todos buenos. El té también ayuda a mejorar el ayuno al favorecer la salud celular e intestinal, así como el equilibrio probiótico. El té verde es especialmente bueno para controlar el peso y ayudarle a sentirse lleno.

El vinagre de sidra de manzana ofrece muchos beneficios para la salud. Puede añadirlo a la lista de cosas que puede tomar durante su periodo de ayuno. Favorecerá su nivel de azúcar en sangre y su digestión. Incluso podría potenciar los resultados de su ayuno.

Sin embargo, hay algunas bebidas que debe evitar durante el ayuno. Quizá no sepa que los refrescos "sin calorías" pueden romper el ayuno. Aunque los refrescos dietéticos técnicamente no tienen calorías, se ha demostrado que inhiben los efectos

positivos del ayuno. Esto se debe a que obtienen su sabor dulce del aspartamo u otros

edulcorantes artificiales. Éstos desencadenan la respuesta de la insulina. Por lo tanto, debe evitar tomarlos en su ventana de ayuno.

Muchas personas preguntan si pueden tomar agua de coco o leche de almendras en su período de ayuno. Aunque ambas son opciones saludables con beneficios para su bienestar, contienen mucho azúcar. Como el azúcar es un carbohidrato, ya no estarás ayunando si lo consumes. No debería tomar estas bebidas en su período de ayuno.

Una pregunta muy común es si es posible beber alcohol si se está haciendo una dieta de FI. Es importante limitar el consumo de alcohol a su ventana de alimentación. Esto se debe a que la mayoría de las bebidas alcohólicas contienen muchas calorías y azúcar. Por lo tanto, beberlas romperá tu ayuno. Además, el alcohol tendrá más efecto en ti si tienes el estómago vacío. Incluso un solo vaso de vino puede hacer que te sientas mal.

¿Pueden los niños probar el ayuno intermitente?

No hay pruebas específicas para decir si es seguro para los

niños probar el ayuno intermitente o no. Algunos expertos dicen que está perfectamente bien, especialmente para los que ya tienen sobrepeso.

Otros dicen que es una mala idea, ya que los niños están pasando por un periodo de rápido crecimiento. Necesitan suficientes calorías para apoyar su desarrollo y crecimiento. Los niños necesitan comer suficientes proteínas, vitaminas y minerales. Si no reciben lo suficiente, pueden enfermar. Probablemente sea conveniente hablar con un médico antes de someter a un niño a una dieta de FI.

¿Es el ayuno poco saludable?

Es natural que la gente se pregunte si el ayuno no es saludable. Los que ensalzan las virtudes de las dietas más tradicionales dicen que el ayuno podría ralentizar el metabolismo. Esto puede hacer que aumente el peso, no que lo pierda. Por lo tanto, dicen, el ayuno no es saludable.

Sin embargo, esto no es así en absoluto. La gente ha estado ayunando durante siglos sin ningún efecto negativo. Los estudios realizados en personas durante el Ramadán han demostrado que el ayuno prolongado no causa problemas de salud en la mayoría de las personas.

Sin embargo, hay que tener en cuenta algunas cuestiones. El

ayuno no es para todo el mundo. A algunas personas les resulta difícil integrarlo en su vida. Les cuesta mantener este estilo de vida durante períodos prolongados. Les resulta difícil compaginar la vida social, el trabajo y el ejercicio físico.

ventanas de ayuno. Esto puede llevar a un horario de alimentación inconsistente que puede tener consecuencias poco saludables.

También hay que tener en cuenta otras cuestiones. Algunas personas que prueban la FI empiezan a perder el contacto con las señales que les indican que están llenos y tienen hambre. Esto puede dificultar el mantenimiento de la dieta a largo plazo sin desarrollar un trastorno alimentario.

Algunas personas propensas a los trastornos alimentarios se obsesionan con la comida y la alimentación. Algunos se dan atracones durante su periodo de alimentación. Otras llevan el ayuno cada vez más lejos y se obsesionan con no comer. Por lo tanto, es importante acercarse a la IF con precaución si se tiene un historial de desórdenes alimenticios.

Sin embargo, en general, la alimentación ininterrumpida no sólo no es insalubre, sino que puede ser positiva para usted. Puede ayudarle a controlar eficazmente su peso y evitar la obesidad. Puede mejorar su metabolismo y su resistencia a la insulina. También puede reducir la inflamación y potenciar la reparación celular, así como favorecer un tracto gastrointestinal más saludable.

Conclusión

Ahora ya conoce los beneficios y los posibles problemas asociados al ayuno intermitente. Si está listo para probarlo usted mismo, este libro le dirá todo lo que necesita saber para empezar.

Identifique por qué quiere probar el ayuno intermitente. Puede que quiera perder peso o mejorar su salud. Puede que sólo quiera ver si le hace sentirse más centrado y con más energía. Si sabe qué beneficios le gustaría ver, estará en una mejor posición para el éxito. También podrá priorizar la estrategia y los alimentos que mejor se adapten a sus objetivos.

Como ha visto en este libro, hay varios planes de FI entre los que elegir. Tendrá que considerar cuál es el más adecuado para usted. Puede que prefiera un enfoque diario con algo como la dieta 16:8. O bien, un plan semanal como el ayuno de días alternos o el 5:2 puede ser el más adecuado para usted.

Tendrás que tener en cuenta tu horario y tus preferencias personales. Piensa en las horas a las que te levantas y te

acuestas. ¿Cuándo suele tener hambre? ¿Cómo de ocupado estás durante tu

día? ¿Hace ejercicio? Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a elegir su ventana de alimentación.

Si el ayuno intermitente va a tener éxito para usted, tiene que funcionar eficazmente en torno a su estilo de vida. Tiene que estar seguro de que puede mantener su dieta a largo plazo. Sólo podrá hacerlo si se adapta a sus necesidades. Recuerde que el ayuno intermitente debe hacer su vida más fácil, no más difícil. Si es demasiado difícil de seguir, lo abandonará demasiado rápido. Debes intentar seguir la dieta durante un mes como mínimo para ver si te funciona.

Cuando se hace bien el ayuno intermitente, debería cosechar los beneficios rápidamente. No sólo perderá peso, sino que se sentirá con más energía y salud. Se sentirá más concentrado y experimentará una gran cantidad de beneficios para la salud y el bienestar. Desde una menor probabilidad de desarrollar diabetes hasta una vida potencialmente más larga, las ventajas son numerosas.

Entonces, ¿a qué espera? Es hora de probar el ayuno intermitente. ¡Seguro que experimentarás los beneficios!