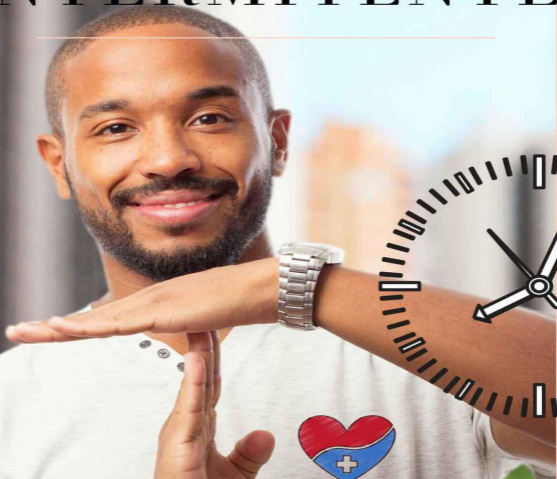


# A YUNO INTERMITENTE

---



**SANO Y FÁCIL  
PERDER PESO  
SIN DIETA.**

KORONAN SEBASTIAN

---

El ayuno intermitente es una forma popular de mejorar la salud y perder peso. Cuando se hace correctamente, el ayuno intermitente ofrece muchos beneficios, incluyendo la reversión de la diabetes tipo II, la pérdida de peso y más. En este libro aprenderás todo sobre el ayuno intermitente. Una de las cosas más importantes que debe saber es que el ayuno intermitente es diferente del hambre. Esta última es la falta involuntaria de alimentos durante un largo período de tiempo. El hambre no se controla ni se pretende controlar.

El ayuno es cuando usted deliberadamente retiene comida por razones de salud o espirituales. Está hecho por personas que no están por

debajo de su peso y tienen suficiente grasa corporal. Puede iniciar y detener el ayuno en cualquier momento. No hay una duración estándar para el ayuno, ya que sólo se trata de la retención de alimentos. Cuando ayunas, permites que tu cuerpo utilice su energía almacenada, por ejemplo, quemando más grasa corporal.

La grasa corporal no es más que energía almacenada de los alimentos. Cuando usted come, el cuerpo tiene más energía alimentaria de la que puede usar. Si no comes nada, ayuna y tu cuerpo usará su grasa para darte energía. El nivel de insulina aumenta durante la comida y ayuda al cuerpo a almacenar la energía adicional de dos maneras. El cuerpo se

desintegra, los carbohidratos en unidades individuales de glucosa. Estas unidades de glucosa forman glucógeno, que se almacena en el músculo o el hígado.

Sin embargo, el espacio de almacenamiento de carbohidratos es limitado. Una vez alcanzado este límite, el hígado convierte el exceso de glucosa en grasa. La mayor parte de la grasa se libera en otros depósitos de grasa en el cuerpo. Algunas de estas grasas permanecen en el hígado. Dos sistemas en el cuerpo almacenan energía alimentaria. Se puede acceder fácilmente, pero el espacio es limitado. El otro es más difícil de acceder, pero tiene un espacio de almacenamiento

prácticamente ilimitado. Si ayuna, el procedimiento se invierte. El nivel de insulina baja y el cuerpo quema la energía almacenada porque ya no puede absorber energía a través de los alimentos. A medida que baja el nivel de azúcar en la sangre, el cuerpo se ve obligado a quemar glucosa para producir energía.

La fuente de energía más accesible es el glucógeno. El cuerpo se desintegra, el glucógeno en moléculas de glucosa para suministrar energía a las otras células. Esto le da al cuerpo suficiente energía para 24 a 36 horas. Después de este tiempo, el cuerpo descompondrá la grasa para obtener energía. En otras palabras, el cuerpo quema la energía

almacenada o almacena la energía de los alimentos. Su peso neto no cambia cuando está equilibrado entre ayunar y comer. Si desea perder peso o restaurar el equilibrio, su cuerpo debe tener más tiempo para quemar la energía de los alimentos.

El ayuno intermitente aumenta la quema de grasa y disminuye los niveles de azúcar e insulina en sangre. También puede mejorar el perfil de colesterol en la sangre, reducir la inflamación, revertir la diabetes tipo II y mejorar la concentración y la claridad mental. Lea este libro para averiguar qué alimentos comer y cómo perder peso a través del ayuno intermitente. También aprenderá a integrar el ayuno intermitente para llevar

una vida sana y larga.

El

La guía definitiva para

Ayuno intermitente

## **inversión**

Hay muchas reglas dietéticas saludables con las que estamos familiarizados. Uno de ellos es que usted necesita tener un desayuno saludable para aumentar su metabolismo. Otra regla es comer muchas comidas pequeñas para perder peso. Necesita comer 6 comidas pequeñas para mantener su metabolismo al máximo durante todo el día. Sin embargo, saltarse el desayuno puede

ayudar a perder peso, mejorar la salud física y mental, promover la retención muscular y mejorar el rendimiento. Aquí el ayuno intermitente puede ayudar.

## Capítulo 1

### ¿Qué es el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente es un patrón de alimentación. Ellos toman una decisión consciente de renunciar conscientemente a las comidas. El ayuno intermitente no



es estricto cuando se trata de la comida que debe comer. Sin embargo, usted debe atenerse a su plan de comidas. El ayuno se ha practicado a lo largo de la historia de la humanidad. Los ancianos no tenían refrigeradores ni supermercados. A veces no tienen nada que comer. Como tal, han evolucionado para funcionar sin alimentos durante largos períodos de tiempo.

Ayunar de vez en cuando es una cuestión de rutina, que comer 3-4 comidas diarias. Esto también sucede por razones espirituales o religiosas como el budismo, el cristianismo, el islam y el judaísmo. El ayuno intermitente es muy popular hoy en día.

## **Técnicas de ayuno intermitente**

Cuando ayunas, no comes nada o muy poco. Hay varias maneras de ayunar con las interrupciones. Las técnicas más populares incluyen:

□ ***Plan 16/8***

Algunas personas eligen una ventana de 4 horas o una ventana de 6. Por ejemplo, usted come sólo de 12 a 18 horas. El plan 16/8 es la técnica de ayuno intermitente más común. Se salta el desayuno y limita la hora de la comida a 8 horas al día.

□ ***Plan de 24 horas***

Usted omite dos comidas al día y luego comienza a ayunar durante 24 horas. Por ejemplo, usted termina la cena a las 6 p.m. y no come nada hasta las 6 p.m. del

día siguiente. Usted come 3 comidas al día y luego elige esporádicamente un día en el que se salta el almuerzo y el desayuno al día siguiente. Está bien si sólo puedes ayunar durante 18 horas. Puedes probar diferentes horarios y ver cómo reacciona tu cuerpo.

### □ **5: 2 Dieta**

Usted come de 500 a 600 calorías en 2 días no consecutivos y sigue su plan de dieta normal para los otros 5 días. Reducir el consumo de calorías puede ayudarle a perder peso, siempre y cuando no coma mucho más durante sus períodos de alimentación.

Para muchas personas, el método 16/8 es el más simple, el más simple y el más sostenible. Usted necesita experimentar

con diferentes métodos de ayuno y adaptar el método que elija a sus metas y estilo de vida.

## **Cómo el ayuno intermitente afecta las hormonas y las células**

Muchas cosas suceden en el cuerpo a nivel molecular y celular cuando ayunas. Por ejemplo, el cuerpo cambia los niveles hormonales para facilitar el acceso a la grasa corporal almacenada. Las células también desencadenan procesos de reparación vitales, incluida la autofagia. Esto sucede cuando las células eliminan y digieren las proteínas defectuosas y viejas que se acumulan en

las células. La función de los genes en relación con la longevidad y la protección de la enfermedad también está cambiando.

Si ayunas, el nivel de HGH (hormona de crecimiento humano) en el cuerpo se quintuplica. Esto le ayudará a desarrollar músculo y a perder grasa. Los niveles de insulina disminuyen significativamente y la sensibilidad a la insulina mejora. Si el cuerpo tiene un nivel bajo de insulina, puede acceder más fácilmente a la grasa corporal almacenada. El ayuno intermitente ofrece muchos beneficios para la salud debido a estos cambios en la expresión génica, los niveles hormonales y la función celular.

El ayuno intermitente reduce automáticamente el consumo de calorías. También ayuda a aumentar la producción de noradrenalina, una hormona quemadora de grasa. El ayuno a corto plazo puede aumentar el metabolismo entre un 3,6% y un 14%. Los estudios han demostrado que el ayuno intermitente es un medio eficaz para perder peso. Un estudio general publicado en 2014 encontró que el ayuno intermitente puede ayudarle a perder entre el 3 y el 8% de su peso en un período de 3 a 24 semanas.

Otro estudio encontró que el ayuno causa menos pérdida muscular que el método más común de reducción continua de calorías. El ayuno

intermitente ofrece tales ventajas porque usted consume menos calorías al ayunar. Si consume muchas calorías durante las comidas, no debe perder peso.

### ***Cómo funciona el ayuno intermitente***

El cuerpo funciona de manera diferente durante el ayuno. Si usted no come algo todos los días, obtendrá menos calorías cada semana. Su dieta también puede afectar la respuesta de su cuerpo. Cuando usted come, su cuerpo pasa unas horas procesando los alimentos. El cuerpo usará los alimentos que usted ha comido como fuente de energía en lugar de la grasa que ha almacenado. Si usted ayuna o si su cuerpo no digiere o consume ningún alimento, lo más

probable es que su cuerpo utilice la grasa almacenada como fuente de energía, ya que no hay alimentos que procesar o quemar.

Usted puede obtener las mismas probabilidades si hace ejercicio en un estado de ayuno. Debido a que el cuerpo no tiene suficiente glucógeno y glucosa disponibles, debe utilizar la grasa almacenada en las células como fuente de energía. Esto se debe a que el cuerpo reacciona al consumo de energía produciendo insulina. Si su cuerpo es sensible a la insulina, puede utilizar los alimentos de manera más eficiente. Después de un período de ayuno, el cuerpo es particularmente sensible a la insulina. Estos cambios en la



sensibilidad a la insulina y en la producción pueden ayudarle a desarrollar más músculo y a perder peso.

Su glucógeno también se utiliza durante el ayuno. Si usted se entrena, continuará consumiéndolo, lo que puede aumentar la sensibilidad de su cuerpo a la insulina. El cuerpo puede utilizar los alimentos de manera mucho más eficiente. Convierte los alimentos en glucógeno y los almacena en los músculos o los quema inmediatamente como energía para aumentar la tasa de recuperación y almacenar pequeñas cantidades como grasa.

Si su sensibilidad a la insulina es normal, los alimentos ingeridos y los

carbohidratos se convierten en glucógeno. Habrá más glucosa en su torrente sanguíneo que se puede almacenar como grasa. El ayuno intermitente también puede contribuir a aumentar la producción de la hormona del crecimiento. El cuerpo también reduce la producción de insulina. Al combinar estos beneficios, usted puede desarrollar más músculo y perder más grasa.

A través del ayuno intermitente, el cuerpo puede aprender a manejar los alimentos de manera más eficiente. El cuerpo aprende a quemar grasa como combustible si no consume nuevas calorías.

## Capítulo 2

### ¿Es el ayuno intermitente lo correcto para usted?

Hay muchas razones por las que usted debe tratar de ayunar temporalmente. Una de ellas es porque te facilita el día. En lugar de cocinar cada 2 a 3 horas, teniendo que comer a tiempo, usted simplemente salta las comidas y se preocupa de seguir su ventana de alimentos. También puede comer porciones más grandes de alimentos y aún así comer menos calorías. Su estómago y sus papilas gustativas se sentirán llenas sin que usted se sienta culpable.

El ayuno intermitente también puede ayudarle a alcanzar sus metas de pérdida de peso. Limitar el número de calorías que consume juega un papel importante en la pérdida de peso. El ayuno le permite limitar su ingesta de calorías semanalmente, lo que facilita la pérdida y el mantenimiento de su peso. El ayuno intermitente también requiere menos tiempo y dinero. Sólo tienes que preparar 2 comidas para ahorrar dinero. Si usted come 6 veces, sólo tiene que dejar de comer dos veces. Esto significa que sólo tienes que comprar dos comidas y lavar los platos dos veces. El ayuno intermitente también puede mejorar la salud cerebral, previniendo la demencia, el Parkinson y la

enfermedad de Alzheimer.

## **Otras ventajas del ayuno intermitente**

### *Reduce el riesgo de diabetes tipo II*

El ayuno intermitente puede ayudar a prevenir la diabetes. Uno de los factores de riesgo para el desarrollo de la diabetes tipo II es la obesidad o el sobrepeso. Un artículo de revisión publicado en *Transnational Research* en 2014 demostró que el ayuno puede reducir los niveles de insulina y azúcar en sangre en personas con riesgo de

diabetes. Según los autores del informe, el ayuno del segundo día o el ayuno intermitente son prometedores para reducir el riesgo de diabetes y pérdida de peso.

Un estudio en ratas publicado en *Endocrine Abstracts* en 2018 sugiere que el ayuno puede aumentar el riesgo de diabetes. El estudio duró 3 meses. Durante este período se monitorearon los resultados del ayuno en ratas. Aunque las ratas perdieron peso y comieron menos, su tejido adiposo abdominal también aumentó y sus músculos disminuyeron. También había signos de que el cuerpo no estaba usando la insulina adecuadamente. Estos factores aumentan el riesgo de una

persona de padecer diabetes tipo II. Los científicos deben replicar los resultados del estudio, y se necesita más investigación para determinar si estos resultados también se aplican a los seres humanos. En general, se necesitan estudios adicionales para determinar si el ayuno previene la diabetes tipo II.

### *Mejora la salud del cerebro*

Según estudios en ratones, el ayuno intermitente previene la inflamación que puede promover la salud cerebral. Un estudio encontró que los ratones que llevaban una dieta de ayuno breve e intermitente tenían mejor memoria y capacidad de aprendizaje que los ratones a los que se les permitía el acceso sin restricciones a los alimentos.

Estudios adicionales en animales sugieren que el ayuno puede suprimir la inflamación en el cerebro, una enfermedad asociada con trastornos neurológicos. Otros estudios en animales han encontrado que el ayuno puede reducir el riesgo de enfermedades neurológicas como el derrame cerebral, el Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. Se necesita investigación adicional para investigar si estos resultados también se aplican a los seres humanos.

### *Mejora la salud del corazón*

El ayuno intermitente puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular. Un informe de 2016 informó que el ayuno intermitente reduce la presión arterial,



los triglicéridos, la frecuencia cardíaca y el colesterol en animales y humanos. Los triglicéridos están asociados con la enfermedad cardíaca.

### *Ralentiza el proceso de envejecimiento*

Algunos medicamentos y suplementos pueden ayudar a las personas a sentirse y verse más jóvenes. Sin embargo, es el alimento que usted come el que ofrece la mayoría de los beneficios cuando se trata de retrasar el proceso de envejecimiento. Un estudio animal reciente encontró que el ayuno redujo significativamente la fibrosis y el estrés oxidativo, dos características principales del envejecimiento de los tejidos. Estos resultados muestran mejoras significativas en la función

celular. Las dietas no ofrecen tales ventajas.

### *Reduce el riesgo de cáncer*

Los estudios en animales sugieren que el ayuno puede reducir el riesgo de cáncer. Estudios previos no han establecido una relación entre el cáncer humano y el ayuno intermitente. Uno de los factores de riesgo para los diferentes tipos de cáncer es la obesidad. Por lo tanto, la pérdida de peso durante el ayuno puede ser la razón de la reducción del riesgo de cáncer que algunos estudios sugieren. El ayuno intermitente puede reducir los factores biológicos relacionados con el cáncer, como la inflamación y los niveles de insulina. También en este

caso se necesita más investigación sobre los seres humanos para fundamentar esta afirmación.

Aunque no hay evidencia sustancial que apoye muchos de los beneficios de salud propuestos del ayuno intermitente, la investigación muestra que este método puede ayudar a perder peso. Los estudios también sugieren que el ayuno es tan efectivo como los métodos tradicionales de reducción de calorías cuando se trata de eliminar el exceso de grasa y peso corporal. Mantener un ayuno intermitente puede ser más fácil que seguir los métodos tradicionales de pérdida de peso como la reducción de calorías.

## **Efectos secundarios del ayuno intermitente**

Puedes sentir hambre cuando ayunas. Esto conduce a un menor nivel de energía y concentración. Te acostumbrarás a este nuevo patrón de alimentación. Algunas personas temen que se sientan miserables toda la mañana porque no han comido nada y por lo tanto no pueden funcionar correctamente. La transición inicial puede ser difícil para usted. Después de todo, estás acostumbrado a comer todo el tiempo. Sin embargo, una vez que haya pasado por la fase de transición, su cuerpo se adaptará rápidamente y aprenderá a funcionar antes. Recuerde

que los resultados son diferentes para cada persona.

Esto es lo que necesita saber sobre las 48 horas de ayuno. Dos días sin consumo de calorías no afecta el sueño, el estado de ánimo, la actividad y el rendimiento cognitivo de las personas sanas. Usted puede sentirse letárgico y malhumorado si se salta el desayuno debido a sus hábitos alimenticios anteriores. Por ejemplo, usted generalmente come cada 4 horas. Su cuerpo tiene hambre cada 4 horas ya que está acostumbrado a comer cada 4 horas. Si siempre desayunas, tu cuerpo espera que comas algo.

Si entrena su cuerpo de tal manera que no tiene que contar con la comida todo

el día, estos efectos secundarios no ocurrirán. El nivel de grelina también es más bajo por la mañana y no se necesitan unas pocas caídas. Esta hormona te da hambre. Como se le cae si no come, el dolor del hambre desaparecerá por sí solo.

Hay que recordar que el ayuno intermitente no es una cura para todo. No piense que perderá peso si no desayuna y sólo come unas 4,000 calorías en el almuerzo y la cena. Si tiene dificultad para controlar sus porciones, debe determinar sus metas calóricas y controlar su consumo de calorías para asegurarse de que no está comiendo demasiado. Podrías comer demasiado en el almuerzo porque tienes

hambre. Esto puede conducir a un aumento de peso. Un plan de ayuno intermitente le ayuda a comer menos calorías de lo normal porque no come todos los días.

Se necesitan alrededor de 84 horas de ayuno antes de que el nivel de glucosa se vea afectado negativamente. Como sólo ayunas de 16 a 24 horas, no tienes que preocuparte por esas cosas. Sin embargo, el ayuno intermitente puede ser difícil para las personas con diabetes, hipoglucemia o problemas de regulación del azúcar en sangre. Es mejor consultar a su dietista o médico antes de cambiar su plan de dieta.

Los programas de entrenamiento intensivo, la falta de sueño y los días

ocupados pueden llevar al estrés crónico. Si usted está sufriendo de mucho estrés, debe posponer sus planes de ayuno intermitente hasta que la situación mejore.

### Capítulo 3

#### ¿Puede fortalecer los músculos durante el ayuno?

Se necesita investigación adicional para determinar el beneficio completo del ayuno intermitente para el crecimiento muscular. Estudios recientes muestran que la composición del cuerpo puede beneficiarse de diferentes maneras si se reduce la frecuencia de las comidas sin



reducir el consumo total de calorías. Es más probable que mantenga los músculos y queme grasa si entrena durante el ayuno intermitente. Usted quema más grasa mientras menos calorías consume. La comida que usted come se entrega donde debe estar. Después de ayunar, su cuerpo necesita energía y la consumirá inmediatamente en lugar de almacenarla para su uso posterior. Esto es beneficioso para aquellos que no quieren engordar durante el acondicionamiento muscular.

Aunque el ayuno es un plan intimidatorio, no hay que tenerle miedo. La calidad de los alimentos es un factor importante para el crecimiento muscular y la pérdida de peso. Cualquiera que sea

el horario que elija, recuerde que su cuerpo tardará algún tiempo en acostumbrarse a su nueva rutina. He aquí algunos consejos para fortalecer los músculos durante el ayuno.

*No se preocupe por comer limpio todo el tiempo.*

Usted no tiene que limitar sus comidas a papas suaves, pechuga de pollo y arroz blanco. Regálese alimentos que normalmente se limitan a un día fraudulento. Una de las mejores cosas del ayuno intermitente es que no es extremadamente restrictivo. Puedes disfrutar de un dulce placer sin sentirte culpable.

*Puedes comer más grasa*

Si quieres fortalecer los músculos,

tienes que comer más. Esto significa consumir de 3,000 a 4,000 calorías. El ayuno intermitente puede complicar el proceso ya que usted tiene un período de tiempo más corto para comer. Tienes que comer porciones más grandes. Algunas veces usted necesita comer 1,500 calorías en una sola sesión. Si desea aumentar su consumo de calorías, debe comer más grasa. Algunos creen que la grasa debe mantenerse al mínimo cuando se construyen los músculos.

Usted gana más peso cuando come grasa, ya que el cuerpo almacena grasa fácilmente. Usted debe ser consciente de que si consume más de lo que su cuerpo necesita para construir músculo, aún así se convertirá en grasa,

independientemente de si las calorías provienen de los carbohidratos, proteínas o grasas. Usted puede agregar a su dieta carne de res alimentada con pasto rica en grasas saturadas o aguacates. Mantenga la grasa entre el 30% y el 35% de su consumo de calorías a medida que desarrolla el músculo.

*No se preocupe por el horario de sus comidas.*

Comer sólo de acuerdo con el protocolo de ayuno intermitente que adaptó no es útil si está en una masa magra. Aparte de su almuerzo y cena normales, también necesitará comer bocadillos más pequeños. No tiene que ser una comida convencional. Los batidos de colágeno,

el caldo de hueso y la fruta fresca son buenas opciones si usted es magro.

Cambiar el horario de sus comidas puede ayudarle a perder peso. Si usted come durante un tiempo limitado del día, consumirá menos calorías y esto promoverá la pérdida de peso. El cuerpo utiliza la grasa almacenada cuando no recibe alimentos durante un cierto período de tiempo, y la insulina también se ve afectada. Su nivel de insulina aumenta con los alimentos. Lo contrario sucede cuando estás gordo. Su nivel de insulina baja si no come, y esto promueve la quema de grasa.

Usted puede ayunar sin renunciar a sus objetivos de fortalecimiento. Limite su tiempo de ayuno a unas 10 a 12 horas

por día para asegurarse de que obtiene suficientes nutrientes. Usted desea aprovechar al máximo su consumo de calorías para aumentar su masa magra y reducir su masa grasa.

## **¿Qué suplementos dietéticos puede tomar mientras come y ayuna?**

Algunos suplementos dietéticos pueden ayudarlo a desarrollar o mantener los músculos cuando está en ayunas temporalmente. Sin embargo, usted debe considerar cuándo tomar el suplemento ya que puede afectar sus resultados de

ayuno. Si usted está buscando suplementos dietéticos durante su hora de comer, es posible que desee considerar la creatina y los suplementos de proteínas.

Es posible que no se necesiten suplementos proteicos si usted está obteniendo suficiente proteína de los alimentos que consume. Sin embargo, los suplementos proteicos pueden asegurar que usted obtenga suficiente de este nutriente.

Esto es especialmente importante si usted es físicamente activo, ya que los suplementos proteicos pueden aumentar su rendimiento y aumentar la masa muscular. Las preparaciones de creatina también pueden ayudar a los músculos.

Es especialmente beneficioso si entenas. Si usted hace entrenamiento de fuerza, los incrementos de creatina pueden aumentar sus ganancias de fuerza entre un 5% y un 10%.

Usted también puede querer saber qué suplementos dietéticos puede tomar durante la Cuaresma. Durante períodos cortos de ayuno, no tiene que preocuparse por la atrofia muscular. Algunos de los beneficios del ayuno se deben probablemente al hecho de que usted no recibe ningún nutriente. Esto puede fortalecer su cuerpo para evitar amenazas más graves en el futuro. Si usted toma suplementos dietéticos que contienen aminoácidos, BCAA y suplementos proteicos durante el ayuno,



indique al cuerpo que no está ayunando. Ayunar durante 16 horas no daña sus músculos si consume suficiente proteína durante el período de alimentación. En general, usted no necesita tomar ningún suplemento dietético durante el ayuno. Sin embargo, la creatina y los suplementos proteicos pueden mejorar la masa muscular. Usted puede tomar estos suplementos durante la hora de comer.

## ¿Puede combinar el keto-diet con el ayuno intermitente?

El ayuno intermitente y el ketodiät son dos de las tendencias de salud más populares. Muchas personas conscientes de la salud utilizan el ayuno intermitente y el ketodiät para controlar su salud y perder peso. Ambos métodos tienen sólidos resultados de investigación que prueban sus supuestas ventajas. Sin embargo, ¿es efectivo y seguro combinar el ayuno intermitente con la dieta keto?

Ya sabes lo que es el ayuno intermitente. La dieta ceto o ketogénica es una forma de comer baja en carbohidratos y alta en grasas. Debido a que los carbohidratos generalmente se reducen a menos de 50 gramos por día, el cuerpo debe utilizar

las grasas en lugar de la glucosa como fuente de energía. La cetosis es un proceso metabólico en el que el cuerpo descompone la grasa en cetonas, que sirven como fuente alternativa de combustible. La dieta keto es un método eficaz para perder peso. También ofrece otros beneficios para la salud.

El ketodiät es prometedor para el tratamiento de trastornos neurológicos. Se ha utilizado durante casi un siglo para tratar la epilepsia. La dieta keto también puede ayudar a las personas con enfermedad de Alzheimer al mejorar sus síntomas mentales. Puede ayudar a reducir los factores de riesgo para la enfermedad cardíaca, como los niveles de triglicéridos y reducir el azúcar en la

sangre.

Estas son las ventajas del ayuno temporal y de la ketodiet simultánea.

### *Alcanza la cetosis más rápido*

Cuando ayunas, tu cuerpo usa grasas en lugar de carbohidratos para mantener su equilibrio energético. El ketodiät obliga al cuerpo a utilizar las cetonas como fuente de energía, que son el resultado de un suministro insuficiente de carbohidratos. Esto significa que usted ya está sobrio de glucosa y carbohidratos, que es lo mismo que lo que hace cuando está sobrio. El ayuno intermitente permite una entrada más rápida en la cetosis. El ketodiät también hace que el ayuno sea más práctico, ya que el cuerpo ya está acostumbrado a

ayunar con cetonas.

### *Más reducción de grasa*

La práctica simultánea del ayuno intermitente y el ketodiät puede conducir a una mayor pérdida de grasa. El ayuno intermitente promueve la termogénesis, que estimula el metabolismo. El cuerpo puede comenzar a utilizar las reservas de grasa. De acuerdo con varios estudios, el ayuno intermitente puede reducir de manera segura y efectiva la grasa corporal adicional. En un estudio de 8 semanas de duración de 34 hombres entrenados en resistencia, aquellos que siguieron el método 16/8 de ayuno intermitente perdieron casi un 14% más de grasa que aquellos que practicaban hábitos alimenticios

normales. El ayuno intermitente también puede aumentar los niveles de energía y mantener la masa muscular, lo que puede ser beneficioso para los ketodíacos que desean reducir la grasa corporal y aumentar el rendimiento atlético.

### *Evitar los efectos secundarios de la cetosis*

Cuando usted comienza a ayunar, puede evitar los efectos secundarios comunes de cetosis como la gripe cetogripal causada por el cambio a cetonas y el agotamiento de las reservas de glucosa. Tomar cetonas exógenas también puede ayudar a reducir los efectos secundarios. Una dieta keto puede hacer que el ayuno sea más soportable. Por ejemplo, si usted está en una dieta alta en

carbohidratos, es más probable que tenga que ayunar temporalmente porque su cuerpo siempre cambia entre las cetonas como combustible y la glucosa como combustible. Al comer keto durante sus vacaciones, su cuerpo puede seguir caminando con cetonas.

### *Estabilizar el azúcar en la sangre*

El cambio entre las cetonas y la glucosa puede aumentar los niveles de azúcar en la sangre. Esto conduce a poca energía, cambios de humor, niebla cerebral y otros efectos secundarios desagradables. Si usted sigue una dieta estándar y de repente cambia a ayuno intermitente, estos efectos secundarios pueden ocurrir. Si usted sigue una dieta cetogénica, puede evitar estos efectos

secundarios permaneciendo en un estado catónico mientras come.

### *Adelgazamiento más rápido*

Muchas personas hacen ayuno intermitente para perder peso porque les ayuda a superar las mesetas de pérdida de peso de diferentes maneras. El cuerpo sólo puede consumir una cierta cantidad de calorías, por lo que la reducción de la ventana de ingesta puede limitar naturalmente la ingesta diaria de calorías. La ventana más pequeña para comer también puede ayudar a evitar los bocadillos innecesarios. Estar en un estado de cetosis siguiendo un ketodiät alto en grasa puede aumentar el nivel de saciedad y reducir el apetito. Les resulta más fácil ir demasiado rápido. A



medida que usted come grasa saludable, su cuerpo colapsa y utiliza la grasa almacenada como fuente de energía.

### *Fomentar la autocuración*

El ayuno intermitente estimula la autofagia, un fenómeno en el que el cuerpo absorbe positivamente sus propios tejidos y células. La autofagia ayuda al cuerpo a limpiarse, a reciclar las proteínas dañadas y a deshacerse de los compuestos tóxicos y peligrosos. Este fenómeno ocurre cuando el cuerpo está hambriento y cuando los carbohidratos y las proteínas están restringidos. Ambos procesos ocurren cuando usted sigue una dieta cetogénica y cuando ayuna temporalmente. Combinando el ayuno intermitente y la

ketodiet, usted puede aprovechar la autofagia de una manera saludable y eficiente.

## **¿Cómo puedes ayunar con Keto?**

Si desea combinar el ayuno intermitente y la ketodiet, debe asegurarse de comer lo suficiente. Aunque el ayuno intermitente le ayuda a comer menos, aún necesita comer alimentos nutritivos cetogénicos para evitar problemas o deficiencias metabólicas. Puedes usar una aplicación para calcular tus macros cetogénicas y la ingesta de calorías ideal para cada día y hacer un seguimiento de ellas para asegurarte de que obtienes suficiente comida.

La medición de su espejo de cetonas también es importante. El ayuno puede ayudarle a mantenerse en un estado de cetosis, pero aún así necesita asegurarse de no consumir demasiados carbohidratos. Usted necesita monitorear sus cetonas con frecuencia para asegurarse de que realmente está en un estado de cetosis.

La combinación de ayuno intermitente y ketodiet es probablemente segura para la mayoría de las personas. El ayuno intermitente no es adecuado para las personas con un hábito alimenticio alterado o para las mujeres embarazadas y en período de lactancia. Las personas con problemas de salud como enfermedades cardíacas o diabetes

también deben hablar con su médico antes de combinar un ayuno intermitente con una dieta keto. Algunas personas encuentran ventajoso combinar estos métodos, pero usted debe ser consciente de que esto no funciona para todos. Ayunar con keto puede ser demasiado difícil para algunas personas. También pueden tener efectos secundarios negativos como fatiga, comer en exceso durante las comidas e irritabilidad.

No es necesario ayunar para lograr la cetosis, pero puede hacerlo para alcanzar esta condición más rápidamente. Un ketodiät sano y equilibrado puede ser suficiente para aquellos que quieren mejorar su salud reduciendo los carbohidratos. Puedes

experimentar libremente y ver qué es lo que funciona mejor para ti.

**¿El ayuno intermitente afecta a hombres y mujeres de manera diferente?**

Los hombres y las mujeres pueden reaccionar de manera diferente ante el ayuno intermitente. Algunas mujeres dicen que han logrado grandes resultados cuando han ayunado con interrupciones. Sin embargo, otras mujeres tuvieron efectos secundarios.

De acuerdo con un resumen de PubMed, el ayuno puede ser recomendado como un estilo de vida e intervención médica segura que puede mejorar la salud de una mujer de diferentes maneras.

Las mujeres tienden a consumir menos proteínas que los hombres. Aquellos que ayunan comerán aún menos proteínas. Si usted come menos proteínas, también obtendrá menos aminoácidos. El cuerpo necesita aminoácidos para producir IGF-1 (factor de crecimiento similar a la insulina) en el hígado y para estimular los receptores de estrógeno. IGF-1 estimula el ciclo reproductivo y el engrosamiento del revestimiento del útero. Usted tiene receptores de estrógeno por todo el cuerpo. Cuando se

altera el equilibrio de estrógenos, su función metabólica también cambia, incluyendo la renovación de proteínas, el estado de ánimo, la formación ósea, la digestión, la cognición y la recuperación.

El estrógeno influye en el equilibrio energético y el apetito de diferentes maneras. Altera los péptidos que desencadenan la sensación de hambre o de saciedad. El péptido que desencadena el hambre es la grelina, mientras que el péptido que estimula la sensación de saciedad es la colecistoquinina. El estrógeno también activa las neuronas, que detienen la producción de péptidos que regulan el apetito. Si su nivel de estrógeno

disminuye, usted se sentirá hambrienta y excesiva. En otras palabras, los estrógenos son importantes reguladores metabólicos.

La proporción de metabolitos de estrógeno, incluyendo estrona, estriol y estradiol, cambia con el tiempo. Estron sigue siendo aproximadamente el mismo, pero el estradiol se cae después de la menopausia. Las funciones exactas de estos estrógenos no están claras. Algunos creen que una reducción en los niveles de estradiol puede hacer que el cuerpo almacene más grasa a medida que el cuerpo utiliza la grasa para producir estradiol. Esta puede ser la razón por la cual a algunas mujeres les resulta difícil perder grasa después de la



menopausia.

El ayuno no es adecuado para las mujeres embarazadas, ya que necesitan más energía. Si usted no duerme bien o sufre de estrés crónico, el ayuno intermitente pondrá más tensión en su cuerpo. El cuerpo no necesita más estrés. El ayuno intermitente puede afectar su capacidad de reproducción si su cuerpo lo ve como un factor de estrés importante. Esto también afectará su estado físico y salud en general.

El ayuno intermitente puede no ser muy efectivo para las mujeres cuando se trata de perder peso. Entonces, ¿qué debe hacer si el ayuno no es adecuado para usted? Usted debe comer y cocinar alimentos enteros y hacer ejercicio

regularmente. También es importante mantener la coherencia. Concéntrese en la calidad y el total de calorías de sus alimentos. Tú también deberías dormir lo suficiente. Si usted es una mujer y todavía quiere ayunar, puede hacerlo. El que mejor conoce tu cuerpo eres tú. Visite a su médico y dígame acerca de su deseo de ayunar para bajar de peso con interrupciones. También debe realizar análisis de sangre y controlar sus resultados. Vea cómo su sangre y su cuerpo cambian como resultado del ayuno y decida si este patrón de alimentación es la opción correcta para usted.

## **Capítulo 4**

## Primeros pasos con ayuno intermitente

Las personas que ayunan con interrupciones tienen resultados diferentes. El autoexamen y hablar con un médico puede ayudarle a determinar sus resultados. Hay varias maneras de ayunar con las interrupciones. Una de ellas es ayunar de vez en cuando. Esta es probablemente la manera más fácil para aquellos que no quieren gastar mucho esfuerzo. Todo lo que tiene que hacer es saltarse las comidas cuando le convenga. Cuando estés quebrado en el trabajo, puedes saltarte el almuerzo. Si llegas tarde a una reunión, puedes saltarte el desayuno.

También puede elegir hacer y ayunar regularmente. Esto incluye ayunar durante un cierto número de horas y luego comer muchas calorías dentro de un cierto número de horas. Otra manera de ayunar con interrupciones es comer como de costumbre y luego ayunar una o dos veces por semana. Coma comidas normales todos los días y elija 1 o 2 días a la semana cuando no consuma nada las 24 horas del día. Para el seguro, usted comió su última comida un sábado por la noche. No debe consumir nada hasta la cena del día siguiente. No se olvide de pesarse, tomar fotografías y hacer un seguimiento de sus resultados y progreso para el próximo mes.

Después de ver cómo reacciona el

cuerpo ante el ayuno intermitente, puede decidir si desea continuar. Dado que el ayuno requiere cambiar entre los períodos de ayuno y de comida, puede ser difícil cambiar entre los días de ayuno y de comida o comer todos los días en un período de tiempo corto. Muchas personas utilizan el ayuno intermitente para perder peso, simplificar sus vidas o mejorar su bienestar y salud en general. El ayuno es seguro para las personas sanas, pero no es adecuado para las personas con problemas de salud. Si desea probar el ayuno intermitente, puede seguir estos consejos.

*Determine cuáles son sus metas personales*

Su objetivo podría ser aumentar su salud metabólica, perder peso o mejorar su salud en general. Usted puede determinar el método de ayuno adecuado para usted y determinar la cantidad de nutrientes y calorías que debe consumir.

### *Determine sus necesidades calóricas*

Aunque no hay límites de dieta para el ayuno, esto no significa que usted no deba contar las calorías que come. Si desea perder peso, debe lograr un déficit de calorías para usted mismo. Usted necesita consumir menos energía de la que consume. Si quiere aumentar de peso, necesita consumir más calorías de las que consume. Usted puede hablar con su nutricionista o profesional de la salud sobre el número de calorías que

necesita.

## *Seleccione el método de ayuno*

Usted debe usar un método de ayuno durante al menos un mes antes de probar otro. Hay varios métodos de ayuno que puede probar. Al elegir un método de ayuno, usted no necesita consumir ningún tipo o cantidad particular de alimentos. Puedes comer lo que quieras. Para lograr sus objetivos, debe seguir una dieta rica en fibra. Su dieta debe contener muchas verduras. Comer alimentos que no son saludables puede dificultar su progreso. También debe beber mucha agua durante los días de ayuno para evitar la deshidratación.

Uno de los métodos de ayuno más populares es Eat Stop Eat. Fue

desarrollado por Brad Pilon y no contenía alimentos dos veces por semana durante 24 horas. Puedes elegir libremente en qué días ayunas o cuándo empiezas a ayunar. La única limitación de este método de ayuno es que debe ayunar durante 24 horas. También debe hacer esto en los días que no son consecutivos. Este método de ayuno es quizás la mejor opción para los principiantes.

También puede probar el método 5:2 o ayunar otro día. Este método se puede utilizar para mejorar el colesterol, la pérdida de peso y el azúcar en sangre. Si utiliza este método, necesitará consumir de 500 a 600 calorías en dos días no consecutivos por semana.



Algunas personas deciden añadir otro día de ayuno cada semana. Sólo consumen la cantidad de calorías que queman, lo que lleva a una falta de calorías que les ayuda a perder peso.

Leangains es otro método de ayuno. Fue desarrollado por Martin Berkhan e incluía el ayuno por períodos más cortos de tiempo. Las mujeres que eligen este método no comen nada durante 14 horas y consumen las 10 horas restantes lo que desean. Usted debe abstenerse de comer alimentos durante su período de ayuno. Sin embargo, puede beber tantas bebidas sin calorías como desee.

La dieta del guerrero, un método de ayuno desarrollado por Ori Hofmekler, consiste en comer muy poco todos los

días durante 20 horas. Usted come todos los alimentos que normalmente consume en las 4 horas restantes del día. Si usted come alimentos durante un día dentro de un período corto de tiempo, puede causar malestar estomacal. La dieta del guerrero es un método de ayuno extremo, por lo tanto no es ideal para aquellos que aún no están familiarizados con el ayuno.

### *Crear un menú*

Si usted crea un plan de dieta cada semana, es posible que pueda aumentar de peso o perder peso. Usted necesita considerar su consumo de calorías e incluir los nutrientes correctos en su dieta. Al crear un menú, puede asegurarse de que tiene los alimentos

que necesita para preparar comidas rápidas y refrigerios, y de que mantiene su conteo de calorías. Usted también necesita pensar en el valor nutricional de los alimentos que consume. Coma alimentos nutritivos. Es posible que no tenga que renunciar por completo a la comida chatarra, pero aún así necesita practicar la moderación. También es importante centrarse en opciones saludables para maximizar los beneficios del ayuno intermitente.

Cuando empiezas a ayunar por primera vez, puedes sentirte un poco lento mental y físicamente a medida que tu cuerpo se adapta. Tan pronto como su cuerpo se haya ajustado correctamente, volverá a funcionar normalmente. Si usted sufre de

una enfermedad, debe hablar con su médico antes de ayunar temporalmente. Las personas que pueden necesitar atención médica incluyen a las personas con diabetes que toman medicamentos y tienen la presión arterial baja.

## **Capítulo 5**

### **Cómo entrenar con seguridad cuando ayunas**

Si usted está sano, el ayuno intermitente no debe afectar su rendimiento físico. El único momento en que el ayuno le afectaría es cuando su cuerpo todavía se está adaptando a su nueva dieta. Si quieres ayunar y seguir entrenando, hay algunas ventajas y desventajas que

debes tener en cuenta antes de entrenar en ayunas. Según algunos estudios, el entrenamiento durante el ayuno influye en el metabolismo y la bioquímica muscular. Estas ventajas están relacionadas con la regulación constante de los niveles de azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina. La investigación también apoya la alimentación y el entrenamiento inmediatamente antes de la reabsorción o la digestión.

Sin embargo, si usted hace ejercicio en un estado vacío, su cuerpo perderá los músculos como combustible. También tendrán menos energía y no podrán trabajar tan duro como sea posible. El entrenamiento a largo plazo y el ayuno

intermitente pueden no ser ideales. El cuerpo tiene poca energía y calorías, lo que podría ralentizar el metabolismo. Además, es posible que no pueda desarrollar músculo. Si quieres ayunar temporalmente y seguir entrenando, puedes hacer algo para que tu entrenamiento sea efectivo. Aquí está el cómo.

### *El tiempo es importante*

Si desea que su entrenamiento sea más eficaz durante el ayuno intermitente, considere si debe entrenar después, antes o durante el período de repostaje. Tome el protocolo Lean Gains 16:8 como ejemplo. Debe ayunar durante 16 horas y consumir todos los alimentos dentro de las 8 horas. Alguien que se

desempeña bien durante el entrenamiento con el estómago vacío puede encontrar más beneficioso hacer ejercicio antes de reabastecerse de combustible. Si desea mejorar su recuperación y rendimiento, debe entrenar durante la ventana del tanque. After the Tanking Window es ideal para aquellos a los que les gusta entrenar después de una comida pero no tienen la oportunidad de hacerlo durante la ventana.

*Consuma las comidas correctas después del entrenamiento*

Si desea mantener o fortalecer los músculos, debe comer las comidas correctas después del entrenamiento. La mejor manera de combinar el ejercicio y

el ayuno intermitente es entrenar a lo largo del tiempo durante los períodos de comida para aumentar su nivel nutricional. Si entrenas duro, debes consumir suficiente proteína después del entrenamiento para apoyar la regeneración. Usted debe consumir alrededor de 20 gramos de proteínas y carbohidratos dentro de los 30 minutos de entrenamiento con pesas.

*Elija su ejercicio basado en sus macronutrientes*

Usted debe considerar los macronutrientes que consume el día antes y después del ejercicio. Por ejemplo, puede hacer un entrenamiento intensivo a intervalos (HIIT) en días con concentraciones más bajas de



carbohidratos.

¿Cómo puede entrenar con seguridad mientras ayuna? Usted necesita permanecer en la zona segura si desea mantenerse en forma o reducir la grasa corporal. Para hacer esto, usted debe comer comidas de intensidad alta o moderada cerca de su entrenamiento. Si planifica sus comidas adecuadamente, su cuerpo tendrá más reservas de glucógeno que puede utilizar como combustible en los deportes.

Usted debe mantenerse hidratado durante el ayuno tomando más agua. También es importante mantener los electrolitos. El agua de coco es una buena fuente de hidratación baja en calorías. Es bajo en calorías, tiene buen

sabor y repone electrolitos. Las bebidas deportivas y el Gatorade contienen mucha azúcar, por lo que no debe beber demasiado.

Otro aspecto importante es el método de ayuno que usted utiliza. Cuando se realiza el ayuno de 16:8, una gran parte de la ventana de 16 horas es temprano en el día, en la noche y en el sueño. El aferrarse a una forma particular de ejercicio no es tan importante. Cuando usted completa el ayuno de 24 horas, debe completar sesiones de entrenamiento de baja intensidad tales como Pilates suave, caminatas o yoga recreativo.

También debe mantener la duración y la intensidad de su entrenamiento

moderadamente baja. Tome un descanso si se siente somnoliento o mareado porque puede estar deshidratado o tener un nivel bajo de azúcar en la sangre. Deberías escuchar a tu cuerpo. Inmediatamente consuma una bebida de carbohidratos-electrolitos y luego coma una comida balanceada.

Algunas personas pueden obtener resultados sorprendentes de la combinación de ayuno intermitente y entrenamiento. Sin embargo, es posible que otras personas no se sientan cómodas combinando el ayuno y el ejercicio. Hable con su médico antes de comenzar cualquier ejercicio o programa dietético.

## **Capítulo 6**

### **¿Qué alimentos debe comer cuando ayuna?**

No hay restricciones ni especificaciones sobre la cantidad o el tipo de alimentos que debe comer durante el ayuno intermitente. Una dieta balanceada puede ayudarle a perder peso, mantener su dieta y mantener sus niveles de energía. Si desea deshacerse del exceso de grasas, debe comer alimentos nutritivos como frijoles, proteína magra, verduras, nueces, productos de granos enteros, productos lácteos y semillas. Con los alimentos que se enumeran a

continuación puede sentirse lleno durante el ayuno.

### *bayas*

Un estudio reportó que las personas con una dieta rica en flavonoides tuvieron un menor aumento del IMC durante 14 años que aquellos que no consumieron bayas. Las fresas son una buena fuente de vitamina C, que puede fortalecer el sistema inmunológico.

### *chiflado*

Las nueces pueden tener más calorías

que otros bocadillos, pero contienen buena grasa. Las nueces contienen grasas poliinsaturadas, que pueden cambiar los marcadores fisiológicos de saciedad y hambre. No tiene que preocuparse por las calorías porque, según un estudio publicado en 2012, una porción de 1 onza de almendras contiene un 20% menos de calorías de lo que dice la etiqueta. Las paredes de las células de la almendra no se rompen completamente durante la masticación. Como tal, una parte de las almendras permanece entera y no se absorbe durante el proceso digestivo.

## *aguacate*

El aguacate es rico en calorías, pero contiene grasa monoinsaturada, que es extremadamente saciante. Según un estudio, usted puede estar saturado durante horas si come la mitad de estas frutas en el almuerzo.

## *papas*

Las papas son uno de los alimentos más ricos del mundo. Un estudio encontró que agregar papas a una dieta saludable puede ayudar a aquellos que quieren perder peso. No se incluyen las patatas

fritas ni las patatas fritas.

### *óvulos*

Necesitan absorber mucha proteína para formar músculo y permanecer llenos durante horas. Un huevo grande contiene 6 gramos de proteína. Se puede preparar en pocos minutos. Un estudio encontró que los hombres que comieron un huevo hirvieron algunos huevos duramente y no comieron bagels, comieron menos y tuvieron menos hambre todo el día. Durante la Cuaresma se puede cocinar duro y comer huevos.



## *pescar*

El pescado está lleno de proteínas, grasas saludables y vitamina D. Coma por lo menos 300 gramos de pescado cada semana.

## *Legumbres y frijoles*

Los carbohidratos proporcionan energía. Usted no tiene que comer muchos taxis, pero puede incluir algunos carbohidratos bajos en calorías como legumbres y frijoles en su dieta. Los guisantes, las lentejas, los frijoles negros y los garbanzos también pueden contribuir a la pérdida de peso.

## *grano integral*

Los productos de grano entero como el mijo, la espelta y el sorgo contienen mucha proteína y fibra. Según un estudio, el consumo de productos integrales puede estimular el metabolismo.

## *planta crucífera*

La coliflor, las coles de Bruselas, el brócoli y otras verduras crucíferas son ricas en fibra. Si ayuna, debe comer alimentos ricos en fibra para prevenir el estreñimiento y asegurar una evacuación intestinal regular. La fibra dietética también puede hacer que usted se sienta lleno.

## *prebióticos*

Si su intestino no está sano, pueden ocurrir efectos secundarios como estreñimiento. El consumo de alimentos probióticos como la col y el kéfir puede ayudar a hacer felices a los intestinos.

No olvide beber mucha agua cuando ayune para mantenerse hidratado. La cantidad de agua que una persona debe tomar varía, pero su orina debe tener un color amarillo pálido. La orina de color amarillo oscuro significa deshidratación, lo que puede provocar somnolencia, dolores de cabeza y fatiga.

La combinación de la deshidratación y la escasez de alimentos es un desastre que está a punto de ocurrir. Usted puede agregar rebanadas de pepino, jugo de limón o unas cuantas hojas de menta a su agua si no quiere que sea clara.

El ayuno intermitente afecta su salud física y mental. Según un estudio publicado en el Journal of Nutritional Biochemistry, el ayuno intermitente contribuyó a aumentar los niveles de BDNF (niveles neurotróficos derivados del cerebro) en monos y roedores. El BDNF actúa sobre ciertas neuronas y juega un papel importante en la memoria a largo plazo. Esta proteína también puede causar depresión.

Según una encuesta difundida por

Psychiatry Investigation, los pacientes tratados con antidepresivos en ensayos clínicos mostraron una mayor expresión de BDNF. Por otro lado, la reducción de la expresión de BDNF se asoció con un trastorno depresivo grave. El ayuno intermitente puede aliviar la inflamación que puede afectar la salud mental. Sin embargo, el ayuno intermitente no es una cura para la depresión. Hable con su médico antes de probar un plan de tratamiento para enfermedades mentales.

## Capítulo 7

### Ventajas del ayuno intermitente para la salud espiritual

El ayuno intermitente mejora la

capacidad del cuerpo para quemar grasa, disminuye los niveles de colesterol, azúcar e insulina en la sangre, aumenta la hormona del crecimiento y reduce la inflamación. Estos beneficios pueden cambiar su vida, pero el ayuno intermitente también puede beneficiar su vida espiritual. Así es como el ayuno afecta la salud mental.

### *Enseña disciplina*

La Iglesia Católica tiene días de ayuno. Sin embargo, muchas personas no son conscientes de estos días fijos o consideran el ayuno como un gran inconveniente. El ayuno es una oportunidad para disciplinar tus deseos y tu vida. Si usted toma en serio el ayuno, debe ayunar en ciertos días

mientras se une a una comunidad que puede ayudarte a meditar y orar. El ayuno también te acerca a las personas que te rodean y a Dios, porque es una forma de oración. A través del ayuno puedes entender mejor tus debilidades y desarrollar empatía por los demás.

## Refuerza la determinación

El ayuno puede disolver las distracciones y fortalecer su determinación. Negar un poco el cuerpo te hace más consciente y más claro. Estarás más en contacto con tus necesidades espirituales. Esto le da más confianza en sus decisiones. El ayuno enseña silencio, y luego encuentras la claridad que necesitas.

## Enseña humildad

Hay muchas distracciones en estos días. Puedes comprar lo que quieras sin salir de la comodidad de tu casa. Si desea hablar con amigos o familiares que viven en otro país, puede hacerlo con sólo unos pocos clics. Con sólo unos pocos clics también puede documentar los últimos acontecimientos de su vida. El ayuno es un antídoto para las capacidades tecnológicas actuales porque nos recuerda la debilidad del hombre. Si se hace bien, el ayuno puede recordarnos que nos confundimos, nos cansamos, nos debilitamos y necesitamos la firmeza de Dios. Pero cuando te jactas de ayunar, lo haces mal porque no es una competición. No tienes



que competir con otras personas para probar que eres el mejor. Ayunar por tu salud beneficia a tu cuerpo. Sin embargo, el ayuno para el crecimiento espiritual muestra que usted está siguiendo una tradición más antigua que lo hará una persona más fuerte, más feliz y más liberada.

¿El ayuno intermitente puede ayudar con la depresión?

Siempre hemos pensado que el desayuno es la comida más importante del día, pero ¿es verdad esta sabiduría convencional? La sabiduría tradicional dice que comer un desayuno saludable puede ayudar a las personas a perder peso y evitar los ataques de hambre más tarde en el día. Este deseo lleva a la

mayoría de las personas a comer bocadillos poco saludables para sentirse satisfechos. Esta es la razón por la que los nutricionistas apoyan el desayuno para que se sientan llenos y no tengan que tomar refrigerios azucarados.

La mayoría de las personas no planifican sus comidas adecuadamente y creen que saltarse el desayuno y agarrar una bomba de azúcar durante el almuerzo no es saludable. ¿Y si la creencia de atrapar una bomba de azúcar durante el almuerzo no es cierta? ¿Qué pasaría si estuvieras planeando una comida saludable para el almuerzo? ¿Qué pasa si saltarse el almuerzo podría ayudar a tratar los síntomas de la depresión?

Mientras coma una comida saludable al mediodía, puede aumentar el número de sustancias químicas en su cerebro que actúan contra la depresión, incluso si se salta el desayuno. Esto es lo que hace el ayuno intermitente. Hay una ventana en la que no consume nada, y esta ventana contiene las horas que duerme. El ayuno suele durar de 12 a 18 horas, y la ventana del festín es de unas 6 a 12 horas al día. Por ejemplo, su última comida fue a las 20:00 y su próxima comida es al día siguiente a las 12:00. Ayunaste 16 horas. ¿Qué le sucede al cerebro y al cuerpo durante este período de ayuno que ayuda a tratar los síntomas de la depresión?

Durante el ayuno se producen dos

cambios fisiológicos. El ayuno intermitente influye en el factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) y la grelina. El BDNF juega un papel importante en la plasticidad y formación de redes neuronales involucradas en la depresión. Un estudio de Neurobiología de la Enfermedad publicado en 2007 encontró que el BDNF puede aumentar entre el 50% y el 400% durante el segundo día de ayuno. Según un informe de la Investigación Psiquiátrica, la baja expresión de BDNF se asoció con un trastorno depresivo severo en los pacientes. Los que recibieron antidepresivos experimentaron una mejoría en la expresión de BDNF.

La grelina es la hormona del hambre y aumenta cuando usted está en ayunas o hambriento. La grelina alta se asoció con un aumento del estado de ánimo. Un estudio de la revista *Molecular Psychiatry* demostró que la grelina es un antidepresivo natural que estimula la neurogénesis. El nivel de grelina aumenta durante el ayuno. Un estudio publicado en la revista *Nutritional Health Aging* mostró que la reducción de calorías condujo a una mejora en los síntomas de depresión y el estado de ánimo en los hombres.

La gente ha estado ayunando durante siglos. El ayuno se utiliza como tratamiento alternativo para pacientes con cáncer y atletas profesionales.

Muchas culturas también practican el ayuno. Muchas personas ayunan para controlar su peso y mejorar su masa muscular. También se demostró que el ayuno aumenta el nivel de energía y la función de la percepción. También es fácil. Los estudios han demostrado que es más fácil para las personas adherirse al ayuno intermitente que con una dieta convencional reducida en calorías. Algunas personas pueden sentirse cansadas temprano, pero el ayuno intermitente puede ser una manera efectiva de contrarrestar la ansiedad y la depresión una vez que el cuerpo se acostumbra a ello. La última comida que coma por la noche debe ser rica en grasas y proteínas saludables. No debe

haber alimentos azucarados ni carbohidratos. A la mayoría de las personas les resulta fácil ayunar durante 14 horas y aumentarlo lentamente a 15 a 18 horas una vez que se acostumbren a ello. Usted puede tomar té o café negro cuando ayuna. Beba agua regularmente durante toda la Cuaresma.

## **¿Qué esperar en el ayuno?**

La mayoría de las personas no sienten hambre después de los primeros días y se acostumbran a la sensación de vacío en el estómago. Se dan cuenta de que no tienen que comer para mantenerse activos o continuar trabajando. Tienen más energía para gastar porque su

cuerpo utiliza la grasa almacenada como fuente de energía. Dado que el cuerpo ya no utiliza energía para quemar alimentos en el estómago, puede concentrarse en satisfacer otras necesidades energéticas. Los carbohidratos que usted consume normalmente para el desayuno no causarán un accidente de azúcar en la mañana.

Si desea utilizar el ayuno intermitente para combatir los síntomas de la depresión, debe tener un almuerzo saludable después del ayuno. Tu almuerzo no tiene por qué ser elegante. Podría ser pan de pita y la proteína de carne magra deseada o yogur griego con algunos arándanos. También puede comer un sándwich de mantequilla de



maní con nueces. Lo más importante es que sus comidas estén llenas de nutrientes que pueden prevenir los valles y picos de azúcar y ayudar a combatir la depresión.

También hay algunos cambios psicológicos que pueden tener un efecto positivo en la depresión. Muchas personas ponen la comida en el centro de sus vidas. Constantemente están pensando en lo que pueden o no pueden comer o si necesitan perder peso. Piensan en lo que pueden llevarse de camino al trabajo o en lo que deberían cenar. Estos pensamientos se centran todos los días en la comida, que es algo poco saludable. Tenemos muchos problemas todos los días y las

depresiones dirigen este estrés a la comida. Algunas personas comen para lidiar con el estrés y la depresión. Esto no es saludable porque puede llevar a comer en exceso y a aumentar de peso.

Al ayunar temporalmente en su estilo de vida, se reduce el enfoque en la comida. No piensas en la comida todo el día y tu capacidad para concentrarte en otras cosas aumenta. El ayuno intermitente mejora no sólo su energía, sino también su perspectiva. Aunque necesitamos alimentos para sobrevivir, muchas personas los utilizan para hacer frente a su depresión. A través del ayuno intermitente, los cambios fisiológicos naturales del cuerpo pueden combatir la depresión y la mente se siente menos

atada a la comida.

Si está dispuesto a ayunar con interrupciones, puede hacerlo durante 2 a 4 semanas y ver cómo reacciona su cuerpo a los cambios. Después de las primeras semanas y si sólo te has acostumbrado a la sensación inicial de vacío por la mañana, te sentirás mejor en los días de ayuno que en los días de desayuno. Es posible que desee agregar otro día de ayuno a su programa semanal. Su nivel de estrés y depresión también han mejorado. Simplemente cambiando el horario de las comidas puede mejorar su nivel de energía, su cuerpo y su mente.

La mayoría de la gente está demasiado ocupada para cocinar una comida

saludable. A menudo recurren a refrigerios poco saludables y opciones de desayuno para ahorrar tiempo. El ayuno intermitente ofrece un enfoque único para mejorar la salud y la pérdida de peso. También ofrece la oportunidad de disfrutar de un estilo de vida potencialmente deseable que le permitirá ahorrar más tiempo que puede dedicar a asuntos más importantes.

## **Capítulo 8**

### **Preguntas frecuentes sobre el ayuno intermitente**

A continuación, se incluyen algunas de las preguntas más comunes sobre el ayuno intermitente.

*¿El ayuno causa atrofia muscular?*

No tiene que preocuparse por la atrofia muscular durante el ayuno. La industria de suplementos dietéticos afirma que usted necesita consumir 30 gramos de proteína cada pocas horas ya que esta es la cantidad máxima de proteína que el cuerpo puede procesar al mismo tiempo. Si usted no consume proteína cada pocas horas, el músculo de su cuerpo también colapsará y servirá como fuente de energía. Estas acusaciones no son ciertas. El cuerpo es capaz de mantener los músculos incluso durante el ayuno. La absorción de proteínas también

puede tener lugar durante muchas horas. Con el sistema correcto, usted puede construir músculos y quemar grasa al mismo tiempo. No importa si ha consumido proteínas en un corto período de tiempo o si las ha distribuido a lo largo del día.

¿No te da hambre saltarte las comidas? Los sentimientos de hambre pueden deberse a sus hábitos. Por ejemplo, si usted siempre desayuna a las 8 de la mañana, su cuerpo aprende a prepararse para la comida iniciando la preparación de los alimentos y la producción de insulina. Después de la fase de adaptación, su cuerpo comienza a adaptarse a su nuevo plan de dieta. Si usted tiene sobrepeso y come con

frecuencia, puede tener problemas con el ayuno. Sin embargo, es poco probable que sus capacidades cognitivas y físicas se vean afectadas por el ayuno a corto plazo.

¿Qué pasa si te gusta ayunar pero no puedes entrenar debido a tu apretada agenda?

Todo lo que tienes que hacer es ajustar tus tiempos de comer y ayunar. Considere su estilo de vida, metas y plan de entrenamiento. Cuando realice el ayuno de 16:8, puede cambiar la ventana de ayuno para que todas las comidas se tomen dentro de las 8 horas de entrenamiento, o puede tener una comida pequeña para el almuerzo. También puede hablar con su nutricionista o

entrenador sobre sus expectativas y preocupaciones.

Si no puede ejecutar el protocolo 16/8 por sí mismo, debe cambiar al protocolo de 24 horas. Por ejemplo, usted entrena tarde en el día y deja de ayunar antes de entrenar. Usted puede tener una comida más pequeña llena de proteínas y grasas. Coma grandes comidas y carbohidratos después de entrenar.

Si entrena antes del trabajo y no come hasta el almuerzo, puede comenzar a comer a la hora del almuerzo o tomar un suplemento proteico inmediatamente después del entrenamiento. Puedes ajustar tu tiempo después. No pienses en las cosas. Comience y ajuste sus ventanas de ayuno y gourmet.



¿Tu cuerpo entra en modo de inanición cuando ayunas?

Las personas creen que si no comen, sus cuerpos asumen que no hay calorías disponibles y comienzan a almacenar más calorías en lugar de quemarlas. Esto elimina los beneficios de perder peso a través del ayuno. Sin embargo, usted debe entender que su cuerpo no entra en modo de inanición durante el ayuno. El cuerpo tarda mucho tiempo en cambiar al modo de inanición. Sólo ayunas 16 o 24 horas. El modo de inanición, por otro lado, dura mucho más que este período de ayuno.

¿De dónde sacas la energía para entrenar cuando ayunas?

El entrenamiento con carbohidratos

limitados puede desencadenar cambios en las células musculares. La energía es generada por la oxidación de la grasa. Si entrena con el estómago vacío, su cuerpo puede quemar grasa de manera mucho más efectiva para producir energía.

¿Cuánto debe comer durante el ayuno? Usted ya tiene el número de calorías que debe consumir cada día. La cantidad que debe comer durante el ayuno depende de sus objetivos. Por ejemplo, si desea perder peso, el número de calorías que ingiere debe ser menor que la cantidad que quema todos los días. Si desea consumir más calorías, debe consumir más calorías de las que quema diariamente. Usted necesita comenzar a

ayunar y comer normalmente comidas grandes. También es importante hacer un seguimiento de su rendimiento y peso.

Si está satisfecho con los resultados, debe continuar con lo que haga. Si usted no pierde peso, es posible que coma demasiado. Por esta razón, usted debe controlar sus calorías durante una semana y luego reducir su consumo de calorías en un 10%. Continúe hasta obtener el resultado deseado.

### **balance final**

Probablemente ayunaste por un tiempo sin darte cuenta. Por ejemplo, usted cenó y durmió hasta tarde. No has comido nada para el almuerzo del día siguiente.

Eso significa que has sido más de 16 horas más rápido. Algunas personas inconscientemente comen de esa manera porque no sienten hambre. Para muchas personas, la tecnología 16/8 es la forma más sostenible y directa de ayunar. Es posible que desee probar este método primero.

Si se siente bien después de ayunar, puede recurrir a métodos de ayuno más avanzados, como la dieta 5:2 o el ayuno de 24 horas. También puede ayunar cuando le convenga, renunciar ocasionalmente a las comidas, cuando está demasiado ocupado para cocinar o cuando no tiene hambre. Usted no tiene que seguir un plan estructurado para aprovechar el ayuno intermitente.

Experimente con diferentes métodos y descubra cuál de ellos se ajusta a sus necesidades y horarios.

Sin embargo, también debe tener en cuenta que no todo el mundo puede ayunar con interrupciones. Si no te gusta ayunar, no es para ti. El ayuno intermitente es sólo una de las estrategias que pueden ayudar a mejorar su salud en general. Los factores más importantes en los que debe centrarse son el ejercicio, el sueño adecuado y una dieta saludable. La dieta adecuada para usted es la que puede seguir a largo plazo. La única manera de saber si el ayuno intermitente es adecuado para usted o no es probarlo. Si usted piensa que el ayuno intermitente es sostenible y

placentero, puede usarlo como una manera efectiva de mejorar su salud y perder peso.

El ayuno intermitente es una forma popular de mejorar la salud y perder peso. Cuando se hace correctamente, el ayuno intermitente ofrece muchos beneficios, incluyendo la reversión de la diabetes tipo II, la pérdida de peso y más. En este libro aprenderás todo sobre el ayuno intermitente. Una de las cosas

más importantes que debe saber es que el ayuno intermitente es diferente del hambre. Esta última es la falta involuntaria de alimentos durante un largo período de tiempo. El hambre no se controla ni se pretende controlar.

El ayuno es cuando usted deliberadamente retiene comida por razones de salud o espirituales. Está hecho por aquellos que no están por debajo de su peso y tienen suficiente grasa corporal. Puede iniciar y detener el ayuno en cualquier momento. No hay una duración estándar para el ayuno porque se trata simplemente de retener la comida. Cuando ayune, permita que su cuerpo utilice la energía almacenada, por ejemplo, quemando más grasa

corporal.

La grasa corporal no es más que energía almacenada de los alimentos. Cuando usted come, el cuerpo tiene más energía alimentaria de la que puede usar. Si no comes nada, ayuna y tu cuerpo usará su grasa para darte energía. El nivel de insulina aumenta durante la comida y ayuda al cuerpo a almacenar la energía adicional de dos maneras. El cuerpo se desintegra, los carbohidratos en unidades individuales de glucosa. Estas unidades de glucosa forman glucógeno, que se almacena en el músculo o el hígado.

Sin embargo, el espacio de almacenamiento de carbohidratos es limitado. Una vez alcanzado este límite,



el hígado convierte el exceso de glucosa en grasa. La mayor parte de la grasa se libera en otros depósitos de grasa en el cuerpo. Algunas de estas grasas permanecen en el hígado. Dos sistemas en el cuerpo almacenan energía alimentaria. Se puede acceder fácilmente, pero el espacio es limitado. El otro es más difícil de acceder, pero tiene un espacio de almacenamiento prácticamente ilimitado. Si ayuna, el procedimiento se invierte. El nivel de insulina baja y el cuerpo quema la energía almacenada porque no recibe ninguna energía de los alimentos. A medida que baja el nivel de azúcar en la sangre, el cuerpo se ve obligado a quemar glucosa para producir energía.

La fuente de energía más accesible es el glucógeno. El cuerpo se desintegra, el glucógeno en moléculas de glucosa para suministrar energía a las otras células. Esto le da al cuerpo suficiente energía para 24 a 36 horas. Después de este tiempo, el cuerpo descompondrá la grasa para obtener energía. En otras palabras, el cuerpo quema la energía almacenada o almacena la energía de los alimentos. Su peso neto no cambia cuando está equilibrado entre ayunar y comer. Si desea perder peso o restaurar el equilibrio, su cuerpo debe tener más tiempo para quemar la energía de los alimentos.

El ayuno intermitente aumenta la quema de grasa y disminuye los niveles de

azúcar e insulina en sangre. También puede mejorar el perfil de colesterol en la sangre, reducir la inflamación, revertir la diabetes tipo II y mejorar la concentración y la claridad mental. Lea este libro para averiguar qué alimentos comer y cómo perder peso a través del ayuno intermitente. También aprenderá a integrar el ayuno intermitente para llevar una vida sana y larga.