

**Ayuno
Intermitente**
**La clave para
recuperar tu
energía a
partir de los
40**



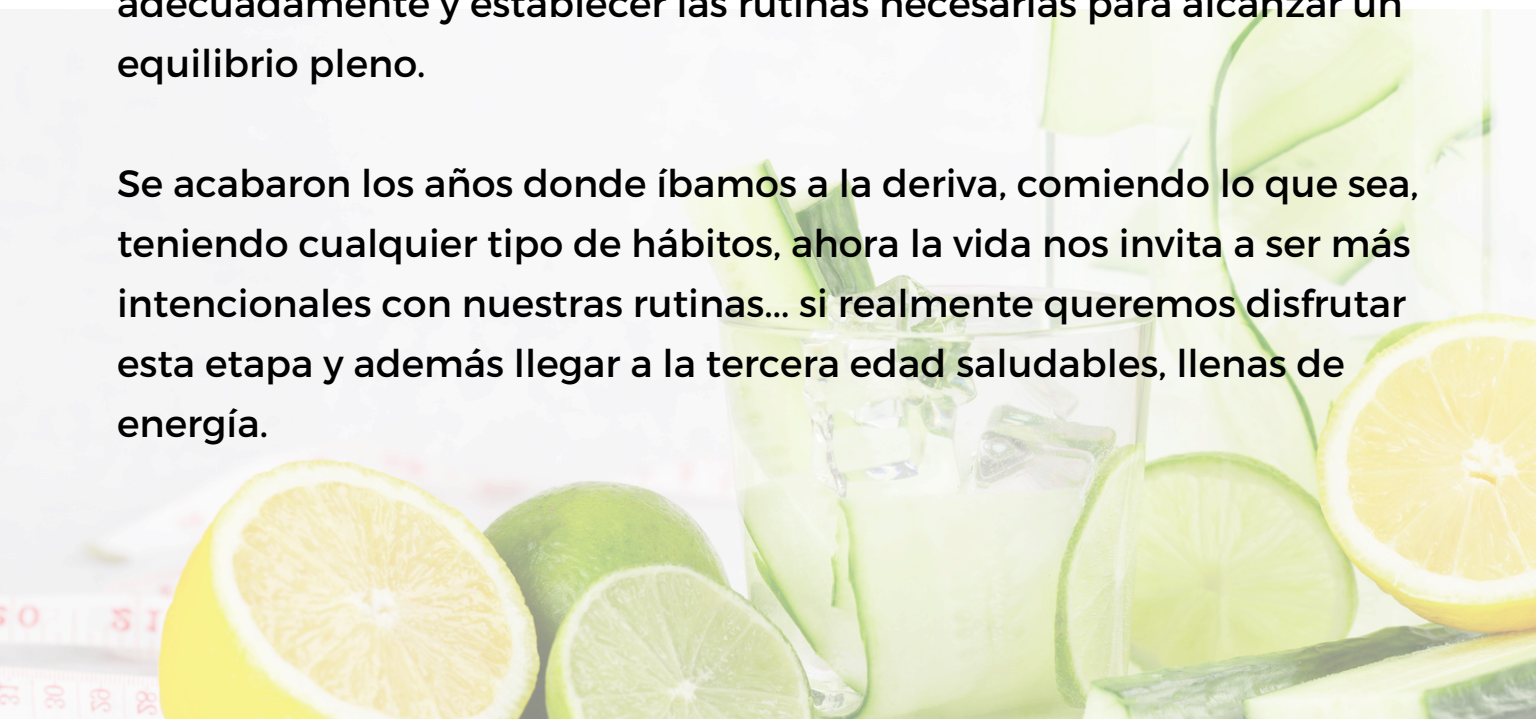
¿Qué es realmente el Ayuno Intermitente? (AI)



Si eres nueva por aquí, soy Maria Fernanda Caballero “Mafe”, Coach de Nutrición y apasionada por la vida natural y el bienestar.

Algo que he aprendido, al trabajar con tantas mujeres en mis programas es que los 40 son el momento ideal para repotenciar nuestra salud. Esta etapa de la vida, con sus cambios naturales, nos ofrece una oportunidad única si nos informamos y aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo, él mismo nos guiará hacia lo que realmente necesita. Podemos descubrir cómo nutrirlo adecuadamente y establecer las rutinas necesarias para alcanzar un equilibrio pleno.

Se acabaron los años donde íbamos a la deriva, comiendo lo que sea, teniendo cualquier tipo de hábitos, ahora la vida nos invita a ser más intencionales con nuestras rutinas... si realmente queremos disfrutar esta etapa y además llegar a la tercera edad saludables, llenas de energía.



Quizás has oído a la gente hablar sobre el ayuno intermitente, y tengas curiosidad por saber de qué se trata todo este furor. Tal vez te parezca extraño y no estés muy segura de cómo encaja esta práctica en un estilo de vida saludable. Incluso podrías ser escéptica, y con razón, ya que la industria de las dietas está llena de productos ridículos y falsas promesas que promueven un estilo de vida yo-yo.

El ayuno intermitente no es un tipo de dieta, sino un horario de alimentación. Tu cuerpo está siempre en uno de dos estados: alimentado o en ayunas. En el estado alimentado (cada vez que tu cuerpo está digiriendo alimentos), los niveles de insulina de tu cuerpo dificultan la quema de grasa. Sin embargo, en ayunas (8 a 12 horas después de que tu cuerpo termine de digerir), tus niveles de insulina son más bajos y tu cuerpo puede alcanzar mejor las reservas de grasa para obtener energía.





LA CIENCIA DETRÁS DEL AYUNO INTERMITENTE

El ayuno intermitente alienta al cuerpo a quemar grasa mientras mantiene la masa muscular magra, pero debido a que está mezclando un mayor consumo de calorías con períodos de menor consumo de calorías, no tienes tanta hambre como cuando no estás comiendo.

A diferencia de la restricción de calorías, el ayuno intermitente NO reduce la tasa metabólica basal del cuerpo a largo plazo; de hecho, ¡lo aumenta! Esto hace que el ayuno intermitente sea una estrategia de pérdida de peso increíblemente efectiva, incluso para las personas obesas.

Los estudios muestran que el AI es más efectivo para perder peso que la restricción calórica. No solo eso, el ayuno intermitente es mejor para ayudar a las personas a mantener una masa muscular magra que las dietas que simplemente restringen las calorías.



"Reducir las horas de comida mejora tu metabolismo, promoviendo la quema de grasa como fuente de energía, reduce la inflamación y activa procesos de regeneración celular.

Las personas rara vez entran en un estado de ayuno durante el día. De hecho, la teoría popular de varias comidas pequeñas al día nos impide alcanzar el estado de ayuno. Además, comer comidas frecuentes aumenta los niveles de insulina, lo que también dificulta la pérdida de grasa.

Si bien, comer varias comidas pequeñas por día puede conducir a la pérdida de peso (los déficits de calorías siempre lo hacen, al menos inicialmente), sin embargo, es muy probable que pierdas tanto músculo como grasa. Cuando pierdes músculo que quema calorías, reduce tu tasa metabólica y hace que sea más difícil para tu cuerpo quemar grasa. También puedes sentirte frustrado porque nunca te sientes tonificado y en forma, a pesar de que haces ejercicio y comes sano.



¿CÓMO FUNCIONA EL AYUNO INTERMITENTE?

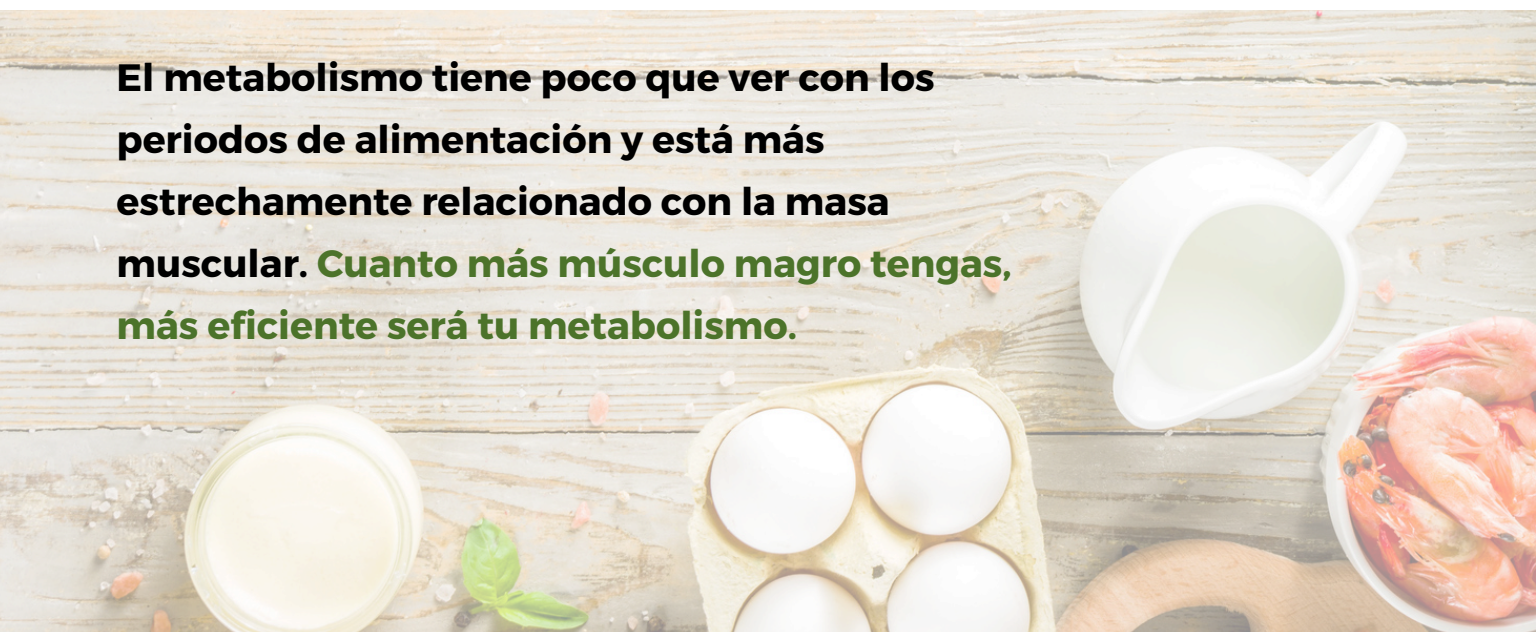
Después de comer, tu cuerpo trabaja duro para digerir la comida. A medida que se descompone la comida en el tracto digestivo, los nutrientes se liberan en el torrente sanguíneo. Eso significa que tu cuerpo a menudo tiene un exceso de combustible y ese exceso se almacena como grasa. Cuando ayunas, tu cuerpo tiene que depender de sus reservas de energía quemando grasa y glucógeno. **Entonces, a través del AI, entrenas a tu cuerpo para quemar grasa en lugar de almacenarla.**

EL AYUNO INTERMITENTE Y EL METABOLISMO

Si bien la industria de la salud y el bienestar ha enseñado durante mucho tiempo que la mejor manera de mantener su metabolismo acelerado es comer varias comidas pequeñas durante el día, en realidad hay poca o ninguna investigación que lo respalde.

Según un estudio publicado en 2000 por el American Journal of Clinical Nutrition, los períodos de ayuno NO afectan negativamente el metabolismo cuando se mantienen los niveles adecuados de calorías (es decir, cuando se come SUFICIENTE).

El metabolismo tiene poco que ver con los periodos de alimentación y está más estrechamente relacionado con la masa muscular. **Cuanto más músculo magro tengas, más eficiente será tu metabolismo.**



EL AYUNO INTERMITENTE TIENE BENEFICIOS PARA LA SALUD ADEMÁS DE LA PÉRDIDA DE PESO



A medida que el AI crece en popularidad, se realizan más y más estudios para determinar sus beneficios el alcance de estos.

Según la Clínica Cleveland, la enfermedad coronaria y la diabetes tipo II pueden reducirse en pacientes que ayunan. Según Johns Hopkins, puede prevenir el Alzheimer y el Parkinson, mejorar la memoria y el estado de ánimo. Otros estudios muestran que una dieta de ayuno intermitente puede prolongar la vida útil y retrasar el envejecimiento del cerebro e impactar de forma positiva en el hipotálamo, que es importante para el funcionamiento hormonal adecuado.

ADICIONALMENTE:

- ✓ Mejora tú perfil hormonal en general.
- ✓ Ayuda al mantenimiento de la masa muscular esquelética.
- ✓ Disminuye los niveles de glucosa en sangre.
- ✓ Aumento de la lipólisis (descomposición de grasas) y oxidación de grasas.
- ✓ Aumento de los niveles de la hormona del crecimiento (preserva la masa muscular)



Influye en las hormonas del hambre del cuerpo (leptina, grelina e insulina) ayudando a disminuir el apetito, reduciendo la sensibilidad a la insulina y promoviendo la quema efectiva de grasa.

En resumen tendrás un cuerpo más saludable y eficiente.

¿COMO EMPEZAR?

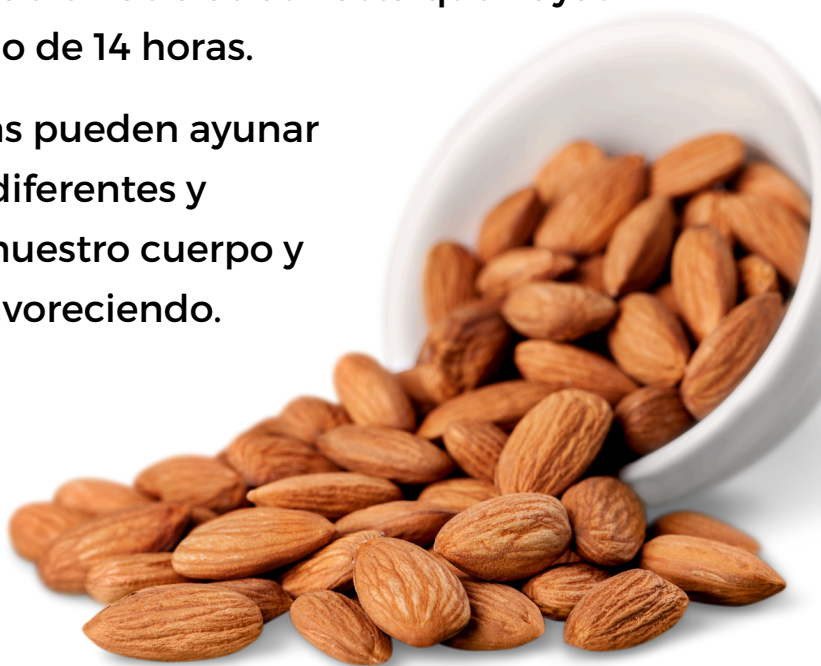
Hay varios protocolos diferentes de ayuno intermitente, sin embargo, el método que recomendamos para la mayoría de las personas es el método diario 14/10. Este protocolo exige 14 horas de ayuno por día, con una ventana para comer de 10 horas.

Esto permite que tu cuerpo se reinicie diariamente sin sentirse demasiado restringido, lo que lo convierte en una estrategia fácil de mantener a largo plazo. En mis programas, ayudamos de manera personalizada y guiada a aquellas personas que desean extender la duración de sus ayunos, adaptándonos a sus necesidades y objetivos específicos.

¡ATRÉVETE Y PRUEBA!

Este domingo, no comas tan temprano tu desayuno. Cuando rompas tu ayuno, asegúrate de comer una comida balanceada llena de alimentos naturales nutritivos. Después de eso, continúa y come tu almuerzo y cena normalmente. Una vez que hayas hecho eso, inténtalo de nuevo el lunes y ahora comienzas a adelantar tu hora de la cena, luego sigues moviéndolo hacia atrás hasta que hayas alcanzado una ventana de ayuno de 14 horas.

La mayoría de las personas sanas pueden ayunar 14 horas, aunque todos somos diferentes y debemos aprender a escuchar nuestro cuerpo y detectar si es algo que lo esta favoreciendo.



TIPS PARA EL AYUNO



- **Durante tu período de ayuno consumirás lo siguiente:** agua, té, infusiones de hierbas, café negro.
- **Realiza un seguimiento de tus macronutrientes durante tu ventana de alimentación:** no estamos restringiendo las calorías, **no es comer menos, es organizar tus horarios de comida**, por lo que es importante consumir todos tus macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos). Intenta usar la aplicación de tu gusto para realizar un seguimiento de tus macros (no de tus calorías). Por lo general, nuestro objetivo es un 40 % de carbohidratos, un 30 % de grasas y un 30 % de proteínas, pero esto puede cambiar según tu nivel de actividad y tus objetivos. El enfoque debe estar en la alimentación antiinflamatoria con pocos procesadas.
- **Haz ejercicio en ayunas:** esto lo sugerimos solo si es ejercicio de menos de una hora, solo si es posible para ti, ya que ésto maximizará tu quema de grasa corporal y aumentará tú tasa metabólica. Sin embargo, si no puedes hacer tu entrenamiento durante esa ventana, no te estreses. Debemos saber escuchar las señales nos da nuestro cuerpo y si no nos sentimos bien, comer.
- **Mantente bien hidratado:** es muy importante que contabilices que estas tomando el agua que tu cuerpo necesita, toma en cuenta el clima y el nivel de intensidad de ejercicio que estas haciendo y agrega limón y sal al agua o busca bebidas electrolíticas.
- **Ten un plan:** planifica lo que comerás durante tu ventana de alimentación y manténte ocupado durante tu ventana de ayuno. Estar preparado es la mejor manera de asegurar tu éxito.

¡Ayunar es un hábito fascinante, atrévete!

Para aprender cómo maximizar la eficacia del ayuno intermitente, tengo 2 opciones para ti:

1 Si eres la mujer que quiere aprender ayunar y llevar una vida saludable pero no sabes ni por donde empezar

“Resetéate” Mi reto de 21 días donde vas a resetear tu estilo de vida cambiando tus hábitos de forma progresiva... incluirás el ayuno en el día 20, luego de haber aprendido mucho y haber preparado tu cuerpo.

2 Si eres una mujer decidida a darlo todo desde ahora para construir un estilo de vida saludable, lleno de energía y equilibrio...

Te espero en mi Intensivo de 6 semanas con FASTER Way to Fat Loss, el principal programa virtual de acondicionamiento físico, nutrición y ayuno intermitente. Es un plan integral para lograr todos tus objetivos de mejorar tu salud de forma integral, en especial ganar masa muscular y perder grasa, adaptable incluso para los estilos de vida más ocupados.

Si llegaste hasta aquí, no pierdas el impulso, cuando empieces a sentir y ver los cambios en ti, te lo agradecerás. Hablemos sobre la mejor opción para ti. ¡Contáctame!



Ojo: si tienes alguna condición médica, estás embarazada o amamantando debes consultar a tu médico para ayunar más de 12 horas

