

Ejercicios para ayudar al ayuno intermitente con Susanna Diracano



Síguela en Instagram
@susanna_diracano



EL AYUNO INTERMITENTE

Carlos Pérez y Néstor Sánchez

Néstor Sánchez y Carlos Pérez, expertos en psiconeuroinmunología, nos ofrecen esta herramienta infalible para pasar de una alimentación sobrecargada a solo dos comidas diarias sanas y vivas, no como un reto que requiere una gran fuerza de voluntad sino como un estilo de vida agradable y natural.

AYUNO CONSCIENTE

Endika Montiel

Tras años de aprendizaje, Endika Montiel asesora en esta disciplina a deportistas de élite y personas interesadas de toda España. Con este libro, aprenderás a interpretar las señales para saber qué tipo de ayuno te conviene, cuáles son sus beneficios, cómo hacerlo sin perjuicio para tu salud y qué ejercicios puedes practicar para ir midiendo las reacciones de tu cuerpo.

Atrévete a escuchar a tu cuerpo para sentirte mejor que nunca.

Fuentes

El folleto se basa en artículo "Fasting for fat loss & health" del Dr. Andrew Huberman, Ph. D., profesor de Neurobiología y Oftalmología en la Medical School de la Universidad de Stanford.

Mandal S, Simmons N, Awan S, Chamari K, Ahmed I. Intermittent fasting: eating by the clock for health and exercise performance. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2022 Jan 7;8(1):e001206. doi: 10.1136/bmjsem-2021-001206. PMID: 35070352; PMCID: PMC8744103.

Welton S, Minty R, O'Driscoll T, Willms H, Poirier D, Madden S, Kelly L. Intermittent fasting and weight loss: Systematic review. *Can Fam Physician.* 2020 Feb;66(2):117-125. PMID: 32060194; PMCID: PMC7021351.

Varady KA, Cienfuegos S, Ezpeleta M, Gabel K. Cardiometabolic Benefits of Intermittent Fasting. *Annu Rev Nutr.* 2021 Oct 11;41:333-361. doi: 10.1146/annurev-nutr-052020-041327. PMID: 34633860.



Saber más sobre
el ayuno intermitente



smimport.com | Tel. 93 711 28 70





¿Qué ventajas tiene el ayuno intermitente?

- Pérdida de peso
- Ayuda en caso de alteraciones digestivas e intestinales
- Mejora la calidad de la microbiota intestinal
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Ralentiza en envejecimiento
- Potencia el sistema inmune
- Aumenta la hormona de crecimiento
- Reduce inflamación
- Aumenta la concentración
- Ayuda a sincronizar el ritmo circadiano
- Mejora la flexibilidad metabólica

¿Qué hace el cuerpo en el momento del ayuno?

Eliminar células y tejidos dañados (activa la autofagia), para después repararlos o sintetizar de nuevos

Reparar ADN

Utilizar los cuerpos cetónicos (grasa) como fuente de energía

Eliminar toxinas

Tipos de ayuno intermitente

El ayuno intermitente engloba una variedad de prácticas en las que no se consumen alimentos durante un periodo de tiempo que puede variar desde 12 horas a varios días, y en las que puede o no haber una restricción calórica. Existen diferentes tipos de ayuno pero, el ayuno en días alternos modificado (Alternate-day modified fasting o ADMF) y su variante 5:2 (dos días de ayuno a la semana), son los tipos de ayuno más estudiados, ya que son muy bien tolerados y pueden seguirse con facilidad, si los comparamos con otros tipos de ayuno mas restrictivos.

El ayuno intermitente significa la restricción de las comidas a un periodo específico del día, o ayunar durante un determinado número de días. En realidad, todos realizamos ayuno intermitente durante nuestras horas de sueño. Se recomienda aprovechar estas horas de ayuno por descanso y retardar lo posible la ingesta de alimentos al levantarse.

El ayuno intermitente tiene un potente impacto en el organismo, desde la pérdida de peso y grasa, hasta la longevidad.

Trucos que pueden ayudarte

Es importante no solo lo que comes sino también cuando lo comes. Os recomendamos que la ventana de comidas coincida con la parte del día más activa.

Busca la consistencia en el proceso: Encuentra una ventana de comida que pueda compaginarse con tu vida social y tu día a día, es la mejor opción. Para empezar, recomendamos la ventana de 12 pm - 8 pm, lo que significa que se restringe la toma de alimentos antes de las 12 pm y después de las 8 pm, dejando una ventana de comida de 8 horas.

Si te sientes débil durante el ayuno, prueba a tomar caldo de huesos (contiene sodio de forma natural), caldo de verduras con una pizca de sal, infusiones, café solo... ya que puede darte la energía que te falta hasta que el cuerpo se acostumbre a la nueva situación.

El ayuno intermitente está de moda, pero lo cierto es que no se ha inventado nada nuevo. A lo largo de la historia de la humanidad, el hombre ha ayunado por obligación debido a periodos de escasez de alimentos, o por razones religiosas (Ramadán, Cuaresma...)

Pilares del ayuno intermitente

- 1 Comienza por ayunos cortos y aumenta lentamente el tiempo de ayuno con el objetivo de que el organismo se adapte a esta práctica.
- 2 Se debe garantizar que, en los periodos de ingesta de alimentos, se satisfagan todas las necesidades nutricionales.
- 3 No tomes alimentos durante los primeros minutos u horas después de levantarte de la cama. Si puedes, intenta moverte o realizar ejercicio según tu condición física, en ayunas.
- 4 No ingieras alimentos o bebidas calóricas 2-3 horas antes de acostarte por la noche. Aprovecha el proceso natural del descanso nocturno.
- 5 Después de varias horas de ayuno, ingiere alimentos no procesados y evita ingerir comidas muy elevadas en carbohidratos.
- 6 Hidrátate bien con agua mineralizada.
- 7 Es más fisiológico el ayuno nocturno, pero puedes decidir con total libertad cuáles son tus horas de ingesta de alimentos y ayuno, que mejor se adapte a tu ritmo de vida.

Complementos que pueden ser de ayuda

Para maximizar los beneficios del ayuno intermitente, y dar apoyo a los procesos metabólicos antes y después de la ventana de ayuno, recomendamos:

Durante la mañana (6 a.m - 12 a.m.)

Importante asegurarse la correcta hidratación, estabilizar los niveles de glucosa, controlar la ansiedad y estado anímico. Los primeros días son más difíciles, pero una adecuada suplementación, ayuda en el proceso.

Adrenal succes

Con plantas y hongos adaptógenos, L-teanina y GABA que ayudan a modular el estrés (reduciendo los niveles de cortisol), mejoran el control sobre la ansiedad, reducen la inflamación crónica del cuerpo y contribuyen a la correcta función del sistema inmune. Un apoyo muy importante en los primeros días.

Glutamina

Aminoácido importante para reparar y cuidar el intestino y sistema inmunitario.

Amino Acid Complex

Para ayudar a la regeneración celular y muscular. Contiene aminoácidos predigeridos que están listos para ser absorbidos y utilizados por el organismo. Se deben consumir en la ventana de ingesta de alimentos. Es un suplemento indispensable si practicas deporte, que además va a proporcionar saciedad.

Durante la tarde (12 a.m - 6 p.m.)

Para mantener la saciedad y evitar tener niveles alterados de glucosa y poder tener un sueño reparador, recomendamos:

Berberina

Para un control de los niveles de glucosa y de lípidos. Además, contribuye en el proceso de autofagia y activación de vías metabólicas implicadas en el ayuno intermitente.

GABA L-theanine Stress B

Para calmar los picos de ansiedad, promover la relajación, facilitar la concentración/atención y mejorar la calidad del sueño.