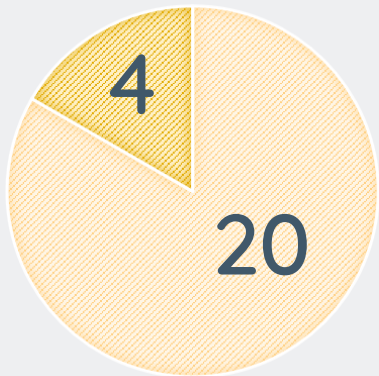


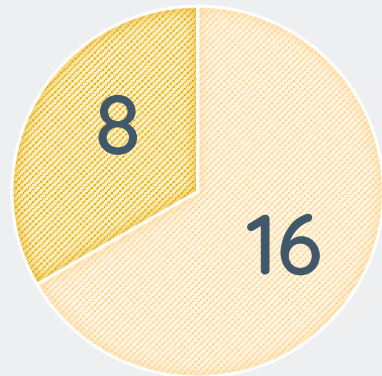


Ayuno Intermitente

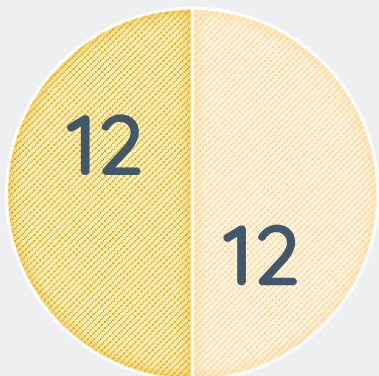
Tipos:



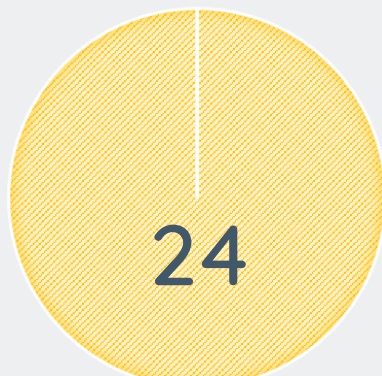
20 horas ayuno
4 horas ingesta



16 horas ayuno
8 horas ingesta



12 horas ayuno
12 horas ingesta



24 horas ayuno



Ayuno Intermitente



Beneficios:

- Ayuda a reducir la mortalidad y retrasar el envejecimiento, por reducir la formación de radicales libres.
- Reduce el porcentaje de grasa corporal, al favorecer la oxidación de ácidos grasos.
- Mejora la sensibilidad a la insulina (se reducen sus niveles).
- Aumenta la capacidad de autocontrol y la sensación de apetito y saciedad.
- Estimula la autofagia (el sistema inmune se alimenta de desechos celulares).
- Previene la pérdida de masa muscular ya que aumenta la secreción de hormona de crecimiento.



Ayuno Intermitente



No recomendado para:

- Personas con bajo peso
- Niños o menores de edad que están en edad de crecimiento.
- Embarazo y lactancia.
- Personas que entrenan más de una hora con alta intensidad o que entrenan dos veces al día.
- Personas que quieren aumentar su masa muscular y les cuesta consumir todas las calorías que necesitan.
- Personas con enfermedades renales o hepáticas.
- Diabetes mellitus con tratamiento farmacológico o personas con tendencia a hipoglucemias.
- Personas que padecen TCA.

Ayuno Intermitente

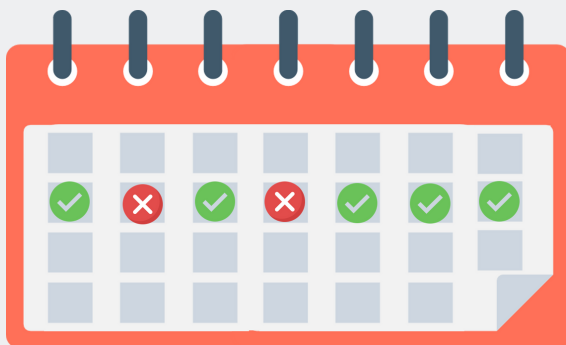


Protocolos:

ADF

(Alternative Day Fasting)

- Combinar días de comer sin contar las calorías ingeridas, con días en los que se realiza una sola comida al día. Esta comida se realiza a medio día y aporta el 25% de las necesidades diarias.
- Recomendado para personas con experiencia en ayunos.
 - Planificación: alimentación normocalórica, alimentación hipercalórica para los días de entreno y déficit en los que no entrenas.



✓ INGESTA
✗ AYUNO

Ayuno Intermitente

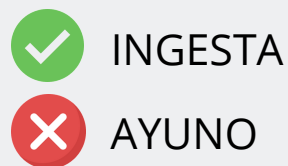
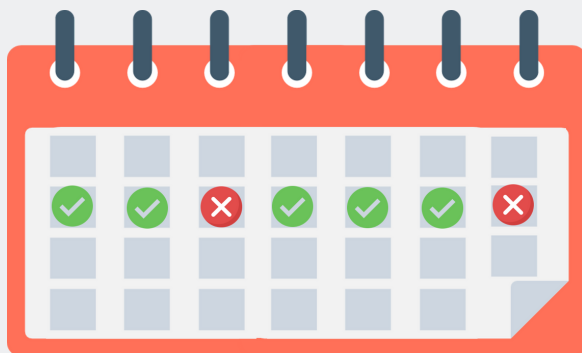


Protocolos:

WDF

(Whole Day Fasting)

- Se realiza suprimiendo completamente la ingesta de alimentos 1 ó 2 veces a la semana.
- Estos dos días no pueden ser consecutivos, es preferible que haya 2 ó 3 días de por medio.



Ayuno Intermitente

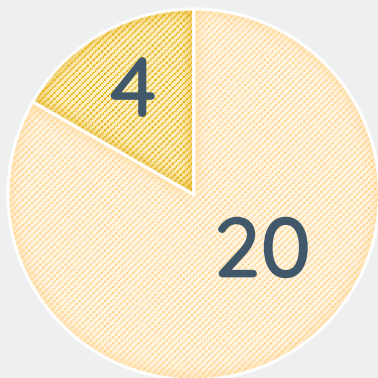


Protocolos:

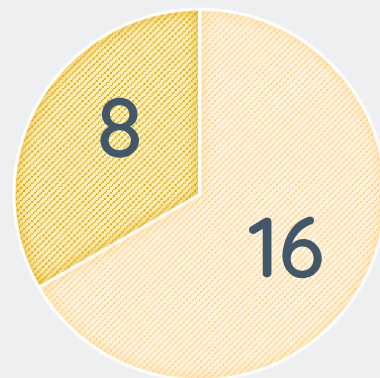
TRF

(Time Restricted Fasting)

- Limitar el momento de la ingesta a un periodo de 4 - 8 horas, y ayunar durante 20 - 16 h.
- Ayuda a controlar la ansiedad de estar picoteando entre horas, ayuda a generar hábito de comidas y a sentirse muy saciado durante las horas que dura el periodo de alimentación.



20 horas ayuno
4 horas ingesta



16 horas ayuno
8 horas ingesta



Ayuno Intermitente



Protocolos:

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
TRF	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA	16-20h AYUNO / 4-8h INGESTA
WDF	LIBRE	LIBRE	LIBRE o AYUNO 24h	LIBRE	LIBRE	LIBRE	AYUNO 24h
ADF	LIBRE	25%	LIBRE	25%	LIBRE	LIBRE	LIBRE

- Esta tabla es de **ejemplo**, cada caso es personalizable y adaptable a sus necesidades.
- En todos los casos se recomienda beber agua, infusiones y/o café solo durante las horas de ayuno para mantener la **hidratación**.