



Lo que tienes  
que saber del  
ayuno antes de  
empezar



El ayuno intermitente es una de las estrategias más populares y estudiadas que apoya la reparación celular, mejora la resistencia a la insulina, reduce la inflamación, mejora la sensibilidad a ciertas hormonas, previene el envejecimiento prematuro, entre muchas más. Pero este, al no ser una dieta, no requiere de instrucciones regulares, ya que, no se necesita un conteo calórico, comida especial y no hay rebote si no deseas continuar con él, al final es un ganar-ganar.

**Esta es una estrategia tan diferente a las usuales que es importante conocer técnicas para lograrlo y estar preparado para los obstáculos que se puedan presentar. ¡Conócelos!**





# Algunas personas desaprueban el ayuno:

El ayuno intermitente se ha utilizado como una herramienta médica desde hace décadas, pero de alguna manera nuestra sociedad se ha mantenido resiliente a introducirlo y practicarlo.

Para algunas personas puede significar “matarse de hambre, no querer comer o una dieta loca más” pero no dejes que estas ideas reduzcan tu ánimo.

Es normal que exista la diversidad de pensamiento e ideas, cuando escuches opiniones negativas sobre ayunar, puedes compartirles información sobre ello, en algunas ocasiones ignorarlos, o simplemente no decir que estás ayunando

## ¡ÁNIMO!





# Hay mucho que aprender:

**Ayunar no es solo dejar de “comer”, sino un nuevo estilo de vida y requiere adaptación.**

Por supuesto no necesitas memorizar lista de alimentos prohibidos o adentrarte a cocinar, pero sí usar tu ayuno como la herramienta más efectiva.

Es importante que aprendas los fundamentos básicos, y responder las dudas necesarias y para esto requieres preguntar, estudiar y aprender. Te impactará saber cuántos tipos de ayuno existen, las dietas que puedes combinar, el significado histórico y espiritual que puede tener.



No trates de aprender todo de a la vez, existen recursos, desde podcasts dinámicos, documentales, libros, etc.

¡Visita en nuestra página la sección de **recomendaciones** donde encontrarás opciones para ti!



# Tendrás mucho más tiempo:

Por muy extraño que parezca, dedicamos varias horas del día a organizar nuestras comidas, desde hacer el super, cocinar, poner la mesa, limpiar e incluso el mantenimiento de la cocina o el espacio.

Hasta el ir a un restaurante requiere tiempo para ordenar, esperar, disfrutar la sobremesa y transportarse. Al ayunar se reduce este tiempo y esfuerzo, por lo que tendrás la posibilidad de realizar actividades pendientes, un nuevo hobby, ejercicio o incluso dedicar el tiempo a perfeccionar tu ayuno.





# Estarás tentado a comer:

La necesidad de comer a cada momento del día es un hábito muy arraigado en la sociedad y también tiene un peso cultural.

No existen espacios que no estén rodeados de comida, aeropuertos, parques, cines, etc. Incluso los planes con amigos están rodeados de comida o bebida, el ir por un café con las amigas o salir por un trago, todo esto solo suma a que la tentación esté ahí y no será fácil decir de un momento para otro **¡no, gracias!** Además que al inicio de la regulación hormonal y del apetito si podrás experimentar un poco de hambre y algunos antojos, que desaparecerán con el paso del proceso.



Lo que te puede ayudar es: beber algo que no rompa el ayuno, como agua, té, café. Pedir ayuda y paciencia a tu círculo o en todo caso organizar las salidas con tus amigos y familiares, en la ventana que tienes para consumir alimentos.



# ¡Libera Tu Salud te desea éxito en tu proceso! ¡Que nada te detenga!

Libera Tu Salud, te proporciona información, para que el ayuno intermitente te sea fácil y seguro. Recuerda consultar con tu médico antes de iniciar, si tienes alguna duda o condición de salud.

Si quieres más detalles y entender los temas que se tocan en el artículo, busca los textos relacionados en los siguientes títulos:

Nutrióloga  
experta  
en ayuno  
Teresa Ochoa

Qué esperar  
cuando  
ayunas

El ayuno  
intermitente



Fuente:

Before you get started. Intermittent fasting for women over 50. 2021  
Alberto R, et al. Metabolismo en el ayuno Endocrinol Nutr  
2004;51(4):139-48 <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092204745994>