

Ayuno para combatir el envejecimiento



¿Sabías que el ayuno intermitente te puede ayudar a construir músculo, quemar grasa y sobre todo vivir una vida más larga y saludable?

1

La grandeza de la masa muscular.

Cuando llegas a los 30's, tu cuerpo empieza la fase de crecimiento y gradualmente se pierde masa muscular.

Este proceso se conoce como sarcopenia, ocurre tanto en hombres como en mujeres.

Cuando vamos perdiendo músculo, empezamos a acumular grasa, el cuerpo la empieza a redistribuir, sobre todo en la parte media del cuerpo, donde encontramos a los órganos vitales.

Fact:

Utilizar la grasa acumulada como combustible o energía, nos ayuda a perder kilos de más.



2

El riesgo de ganar peso.

Existen numerosos estudios que demuestran que al ganar peso incrementamos el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, tales como: **cáncer, diabetes tipo 2, hipertensión, afecciones cerebrales, y otras más.**

Aún cuando son pocos kilos, estamos acortando nuestra esperanza de vida.

El ayuno hace todo lo contrario, además de que ayuda a reducir calorías de manera natural, por lo tanto, el peso.

Fact:

Está científicamente probado que mientras duermes y estás en ayuno, quemas grasa.



3

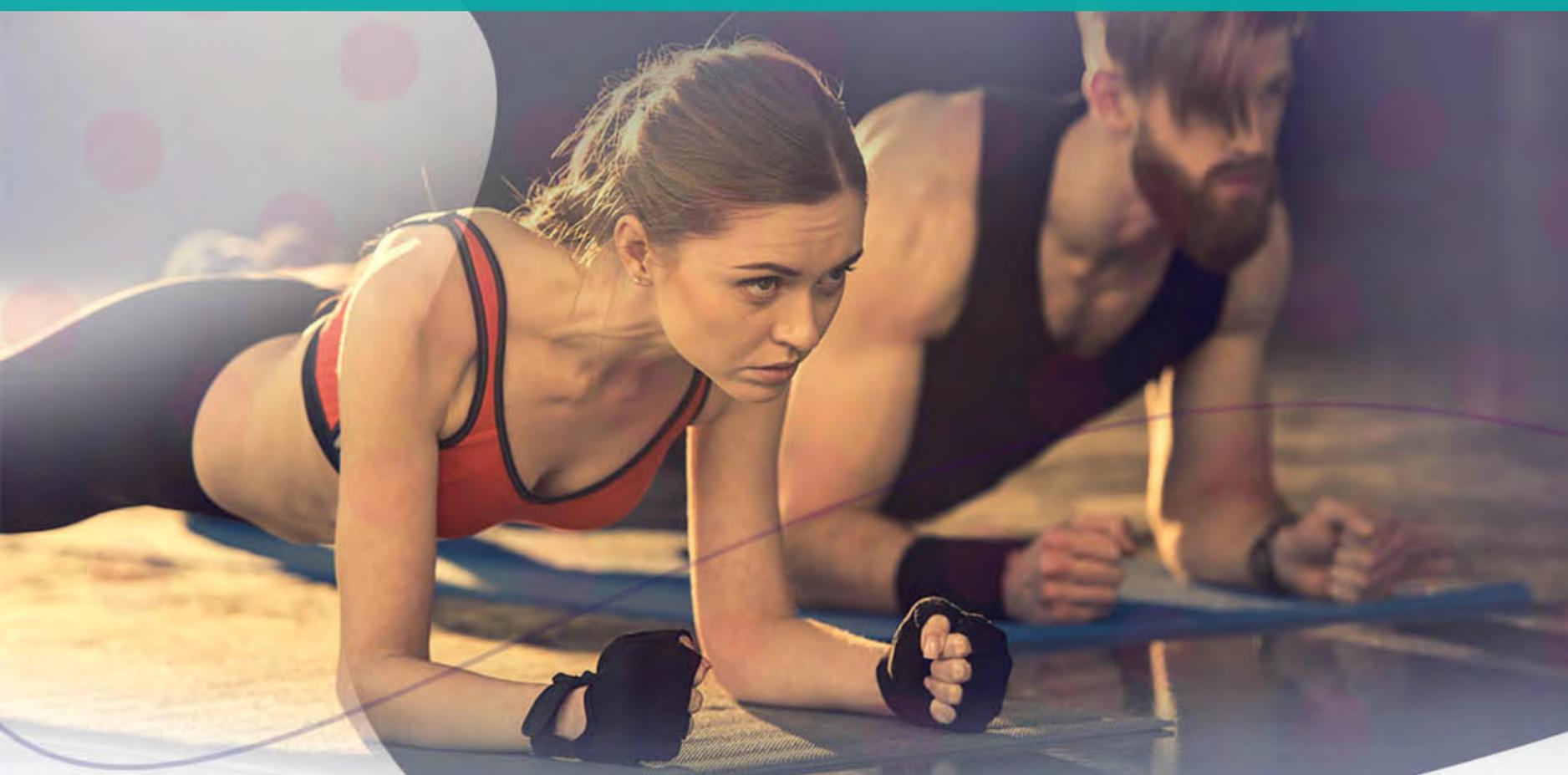
El mito del metabolismo.

Estudios demuestran que la forma más efectiva de darle un impulso a tu metabolismo es ganando masa muscular. Lo puedes lograr yendo al gimnasio, utilizando los aparatos y pesas o siguiendo una rutina de fuerza con tu propio peso.

Sin embargo, otra forma aunque no lo creas es: ayunando.

Así es, por años hemos pensado que el ayuno podía dañar el metabolismo, lo afirma Carolyn Williams, PhD, RD, muchos nutricionistas han recomendado lo opuesto: comer pequeñas porciones durante el día para quemar más calorías eficientemente, pero con esto no se le da un descanso al cuerpo.

En la página de Libera Tu Salud, en la herramienta de “Cuerpo, Mente y Espíritu”, así como en la de “Recomendaciones”, encontrarás sugerencias de rutinas y lugares para poder lograrlo.



4

Resultados del Ayuno

Desde el punto de vista metabólico, el ayuno le da al sistema digestivo el descanso que necesita para funcionar y aprovechar las calorías ingeridas.

El cuerpo siempre está quemando o almacenando calorías. No puede hacer las dos cosas al mismo tiempo, nos afirma Jason Fung MD, autor y fundador de [the fastingmethod.com](http://thefastingmethod.com)

Las calorías son una forma de energía, que consumimos para usarla, y la que no se usa se almacena como grasa en el cuerpo.



Si quieres entender más sobre las calorías y el proceso del metabolismo, Libera Tu Salud tiene para ti esta valiosa información, encuéntrala en las herramientas y tips que tenemos en nuestra página.

Fact:

Al practicar ayuno, incrementas los niveles de ciertas hormonas, una muy importante es la del crecimiento (HGH), que ayuda a preservar la masa muscular, aún cuando estás perdiendo grasa.

No dejes de buscar en nuestra página los interesantes artículos sobre los tipos de ayuno intermitente, cómo esta técnica te puede ayudar a ganar más años de vida saludable. Recuerda, siempre antes de empezar cualquier programa, consultarlo con tu médico, sobre todo para saber si es seguro para ti.

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

