

Guía de ayuno intermitent

Por Nayra Gómez

como mejorar tu salud a través de la nutrición

@soynayragomez
637996691



Iniciar el ayuno intermitente es un proceso que se debe tomar con calma y atención, adaptándose progresivamente para permitir que el cuerpo se acostumbre a los nuevos horarios de alimentación. Aquí te dejo una guía paso a paso:

CÓMO HACERLO

empezar poco a poco

PRIMERO MEJORA TU ALIMENTACIÓN

- **Antes de empezar con el ayuno intermitente, es importante que prepares a tu cuerpo. Comienza por limpiar tu dieta: reduce la ingesta de alimentos procesados, azúcares añadidos y harinas refinadas. Enfócate en alimentos integrales como verduras, frutas, proteínas magras y grasas saludables. Una dieta equilibrada te ayudará a reducir los antojos y a mantener la energía durante el período de ayuno.**

cuidate

cena más temprano

INTENTA CENAR MÁS TEMPRANO PARA AYUDAR A TU CUERPO A ACOSTUMBRARSE A UN PERÍODO DE AYUNO MÁS LARGO DURANTE LA NOCHE. TRATA DE TERMINAR TU ÚLTIMA COMIDA DEL DÍA AL MENOS TRES HORAS ANTES DE IRTE A DORMIR. ESTO NO SOLO BENEFICIARÁ TU INICIO EN EL AYUNO INTERMITENTE, SINO QUE TAMBIÉN PUEDE MEJORAR TU CALIDAD DE SUEÑO.

retrasa el desayuno

EMPIEZA A POSPONER EL DESAYUNO CADA DÍA UN POCO MÁS. SI NORMALMENTE DESAYUNAS A LAS 7 A.M., INTENTA RETRASARLO HASTA LAS 8 A.M. Y, PROGRESIVAMENTE, EXTIENDE ESTE TIEMPO. EL OBJETIVO ES ALARGAR LENTAMENTE EL PERÍODO ENTRE TU CENA Y EL DESAYUNO DEL DÍA SIGUIENTE, TRABAJANDO PARA ALCANZAR UNA VENTANA DE AYUNO DE 12 A 14 HORAS.

escucha al cuerpo

DURANTE EL PROCESO, ES VITAL ESCUCHAR A TU CUERPO Y AJUSTAR SEGÚN SEA NECESARIO. SI SIENTES DEMASIADA HAMBRE O DEBILIDAD, QUIZÁS NECESITES UN ENFOQUE MÁS GRADUAL AL AYUNO O AJUSTAR TU VENTANA DE ALIMENTACIÓN. MANTENTE BIEN HIDRATADO Y CONSIDERA EL CONSUMO DE CALDOS BAJOS EN CALORÍAS, TÉ O CAFÉ SIN AZÚCAR SI NECESITAS ALGO DURANTE EL PERÍODO DE AYUNO.



empezar poco a poco

CULTIVA LA PACIENCIA

La consistencia es clave en el ayuno intermitente. Trata de mantener los mismos horarios de alimentación todos los días para ayudar a tu cuerpo a adaptarse. No obstante, ten paciencia contigo mismo y permite que tu cuerpo se ajuste a este nuevo patrón de alimentación.

cuidate

evalua y ajusta

DESPUÉS DE UN PAR DE SEMANAS, EVALÚA CÓMO TE SIENTES. SI TE SIENTES BIEN Y NOTAS BENEFICIOS, PUEDES CONSIDERAR EXTENDER TU VENTANA DE AYUNO O MANTENERLA SEGÚN TUS NECESIDADES. SI EXPERIMENTAS PROBLEMAS, AJUSTA TU ENFOQUE. TAL VEZ NECESITES UN AYUNO MÁS CORTO O MODIFICAR TU DIETA DURANTE LAS VENTANAS DE ALIMENTACIÓN.

si quieres profundizar

EL PROXIMO MES DE ABRIL INICIAMOS UN GRUPO DE ACOMPAÑAMIENTO DE 11 DÍAS DE NUTRICIÓN LIMPIA ANTIINFLAMATORIA, AYUNO INTERMITENTE CON POSIBILIDAD DE HACER UNO A TRES DÍAS DE AYUNO LÍQUIDO, Y RE ALIMENTACIÓN

TODO ELLO ACOMPAÑADO DE ATENCION Y RESOLUCIÓN DE DUDAS 1:1, ADAPTACIÓN DEL MENÚ Y SUPLEMENTACIÓN NATURAL ADAPTADA A TUS CIRCUNSTANCIAS PERSONALES, TRABAJOS Y HERRAMIENTAS ADICIONALES, RECETARIOS, GRUPO DE APOYO, MATERIAL DESCARGABLE

**MÑAS INFO EN
WWW.MUJERCANAL.COM/NECTAR**

66

@soynayragomez
637996691