

AYUNO INTERMITENTE INICIAL

Paciente:

Tratamiento:



ORIENTACIONES

- Agua: 40 ml/kg/día (¡bebe aunque no tengas sed!);
- Haz el protocolo de ayuno intermitente de 14 horas por lo menos 3 veces por semana en días intercalados (son 13 horas de tu día sin comer, incluyendo las horas de dormir). Ejemplo: Cenar a las 19:30 pm y hacer tu 1 era comida del día a las 9:30 del día siguiente.
- Incluye ejercicio físico: ¡Lo que quieras! (De 3 a 6 veces por semana, al menos 30 min);
- La cantidad de comida no está determinada, pero debe consumirse sin tener sensación de satisfecho;
- Evitar consumir líquidos con las comidas;
- Presta atención a las señales de hambre y ganas de comer. ¡Come sólo con HAMBRE! Mastica bien tus alimentos y trata de comer en un ambiente tranquilo
- Evitar alimentos industrializados, incorporados y azucarados
- Equilibrio: Podrás tener una comida gratis a la semana, algo que tengas muchas ganas de comer. Ejemplo: cambiar la cena del sábado por 1 trozo de pizza. ¡Recuerda siempre usar tu conciencia! No abuses de la cantidad, simplemente reemplázala y cómela con moderación.
- No pares hasta llegar a donde quieres estar. ¡La CONSTANCIA es la clave de tu resultado!

SALUD & ESTÉTICA
INTEGRATIVA

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

AL DESPERTAR

300 ml de agua en ayuno + esperar cinco minutos: 200 ml de jugo verde (1 hoja de repollo) + 1 fruta (piña o frutilla o mango o frutos rojos) + 1 cucharada soperas jengibre y de chia o linaza en agua y no colar.

DESAYUNO

Vitamina: 1 fruta + 2 cucharada soperas ras de avena + 100 ml de agua. Puede ser también con fruta congelada, puede dejarlo hecho la noche anterior.

1 huevo cocido con un poco de sal y aceite y un pedazo de queso blanco o tofu para veganos.

MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

Mix de semillas (3 cucharadas ras) + 1 cucharada soperas de fruta deshidratada (damasco, cranberry, pasas), es ideal tenerlos porcionado en bolsitas para poder llevar fuera de casa.

Semillas: castañas de cajú, almendras, pistachos, nueces, girasol sin cáscara o similar.

MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

Mix de semillas (3 cucharadas ras) + 1 cucharada soperas de fruta deshidratada (damasco, cranberry, pasas), es ideal tenerlos porcionado en bolsitas para poder llevar fuera de casa.

Semillas: castañas de cajú, almendras, pistachos, nueces, girasol sin cáscara o similar.

ALMUERZO

Proteína (carne vacuno o pollo o pescado) 70 a 100 gr o 2 huevos o 4 cucharas soperas de lentejas o porotos. Legumbres cocidas - Arroz integral o puré (4 cucharas soperas)

Ensalada de hojas verdes, claras y oscuras, pepino, zapallo italiano, limón, jengibre, aceite oliva, aceto balsámico, mostaza heinz, orégano, sal, pimienta y hierbas. De postre, 1 naranja. No tomar agua cuando se come.

MERIENDA DE MEDIA TARDE

1 torreja de pan sin glúten con queso blanco + 1 huevo o fruta picada con yogurt natural (idealmente no lácteo de vaca)

CENA

2 cucharadas soperas de palta + ensaladas y 1 proteína

ORIENTACIÓN AYUNO

En días de ayuno intermitente tenga su última alimentación a las 19:30 y la próxima al día siguiente a las 9:30 hrs. Durante el ayuno puedes tomar agua, café puro orgánico y té de hierbas sin endulzar. Después del ayuno puedes tomar desayuno normal igual que los refrigerios siguientes si siente hambre. Vas a sentir que el hambre irá disminuyendo con la práctica del ayuno, por lo tanto, serán señales que debe comer sólo cuando tenga hambre,

Saludos Cordiales

Angela Vilella

Kinesióloga Integrativa Dermatofuncional
