

AYUNO INTERMITENTE INTERMEDIO

Paciente:

Tratamiento:



ORIENTACIONES

- Agua: 40 ml/kg/día (¡bebe aunque no tengas sed!)
- Use la receta de té antioxidante diariamente, y de intervalos semanales. Ejemplo: haga una semana completa y otra sin tomar.
- Haz el protocolo de ayuno intermitente de 16 horas por lo menos 5 veces por semana (son 13 horas de tu día sin comer, incluyendo las horas de dormir). Ejemplo: Cenar a las 20:00 pm y hacer tu 1 era comida del día a las 12:00 del día siguiente.
- Incluye ejercicio físico: ¡Lo que quieras! (De 4 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

AYUNO INTERMITENTE INTERMEDIO

AL DESPERTAR

400 ml de agua en ayuno

ESTRATEGIA ANTIOXIDANTE: 150 ml de agua + limón exprimido + 15 gotas de extracto de propóleo

DESAYUNO

Vitamina: 1 fruta (80 gr de papaya o melón o frutillas o ciruela o kiwi o piña)

2 huevos cocidos con un poco de sal y aceite y un pedazo de queso blanco o tofu para veganos 100 gr

1 tasa de café puro idealmente orgánico (opcional).

MERIENDA DE MEDIA MAÑANA

Te antiinflamatorio: 1 cucharada de cúrcuma, 2 cucharaditas de jengibre, 1 cucharada de té verde. Se prepara el jengibre en agua fría 1 litro y llevar a fuego y contar 5 a 10 minutos hirviendo, adicionar la cúrcuma y el té verde y dejar la infusión por 10 minutos y colar.

ALMUERZO

Proteína (carne vacuno o pollo o pescado) 120 gr o 3 huevos o 4 cucharas soperas de lentejas o porotos.

Legumbres cocidas - Arroz integral o puré (4 cucharas soperas) 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.

Alternativa: 400 ml de sopa o crema.

MERIENDA DE MEDIA TARDE

1 Paquete de Plátano: 1 huevo + 2 cucharadas de avena orgánica + 1 cucharada de chia + 1 plátano maduro +

1 cucharada de cacao + pizca de canela + gotas enduzantes si es necesario.

CENA

1 yogurt sin sabor con 1 porción de fruta picada y 1 cucharada de chia.

ORIENTACIÓN AYUNO

En días de ayuno intermitente tenga su última alimentación a las 20:00 y la próxima al día siguiente a las 12:00 hrs. Durante el ayuno puedes tomar agua, café puro orgánico y té de hierbas sin endulzar. Después del ayuno de 16 horas puedes comer el almuerzo 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, o normal igual que los refrigerios siguientes si siente hambre.

Saludos Cordiales

Angela Vilella

Kinesióloga Integrativa Dermatofuncional
