

Usos Terapéuticos del Ayuno y las Células Zombie



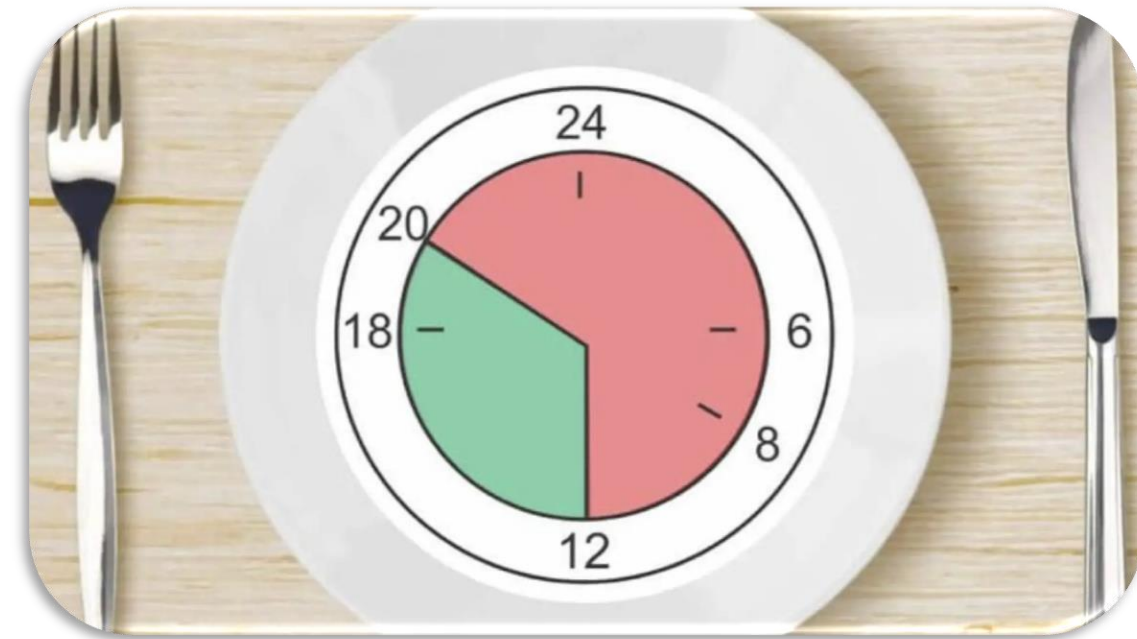
El ayuno

- Ayunar significa estar sin ingerir alimentos, bebidas o ambas cosas de forma deliberada durante un período de tiempo (agua si puede tomar). Puede significar pasar un tiempo sin ingerir nada o sin ingerir determinados tipos de alimentos.



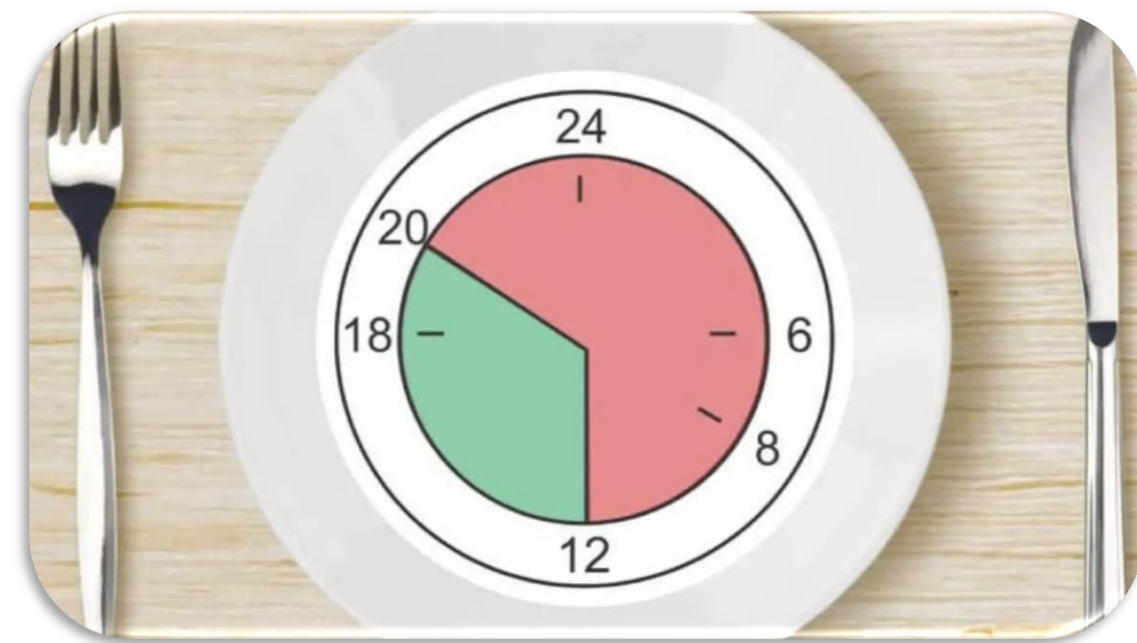
Motivos de ayuno

- Ayuno por razones religiosas (Renovación de votos espirituales).
- Ayuno por razones médicas (antes de un examen o cirugía).
- Ayuno para desintoxicar el cuerpo (Forma para ayudar a eliminar toxinas y células zombie de tu cuerpo).
- Ayuno para bajar de peso (quema de grasa).



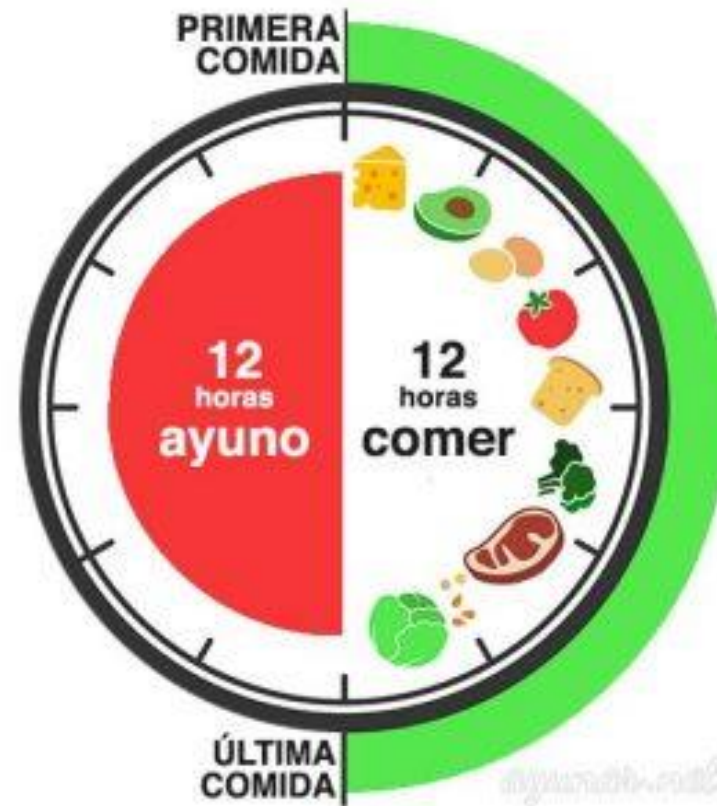
Tipos de ayuno

- **Ayuno Intermitente:** Propone ampliar el rango de horas de no ingesta y elevarlo, por ejemplo, a 16:8, uno de los métodos más usados.
- Es decir, pasar 16 horas sin comer y después ocho horas volviendo a tomar **alimentos**.



Tipos de ayuno

- 20/4 - Veinte horas de ayuno y 4 horas de alimentación. Podrás hacer una o dos comidas.
- 12/12 - Este tipo de ayuno consiste en dejar pasar doce horas entre comidas.



Tipos de ayuno

- Ayuno 23/1
- Una comida por día
- El resto del día agua.



Tipos de ayuno

- Ayuno regular: Va desde las 7 a.m. a como máximo 18 p.m.
- Evitando la ingesta de alimentos hasta 5 horas antes de irnos a la cama a dormir.



Tipos de ayuno

- Imitar el ayuno: No consumir alimentos con altos índices glucémicos.
- No consumir alimentos inflamatorios (Frituras, procesados y químicos).



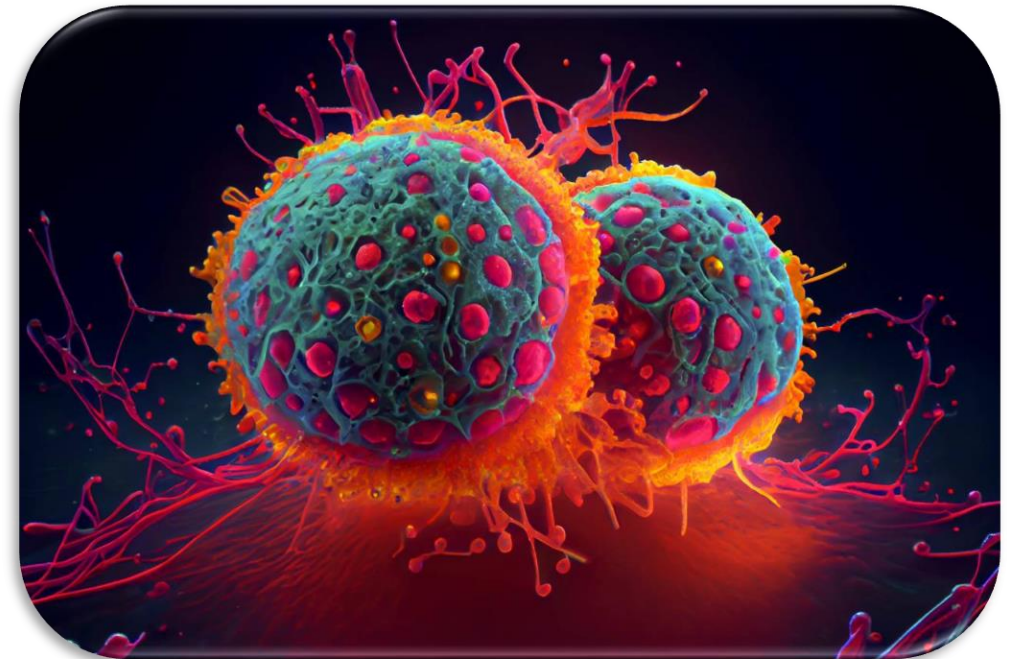
Quienes no deben ayunar

- "Aproximadamente tras 12 a 16 horas sin alimento, el organismo recurre a las reservas de tejido adiposo para convertirlas en **cuerpos cetónicos**, que, simplificando la bioquímica, pasarán a ser su fuente principal de energía"



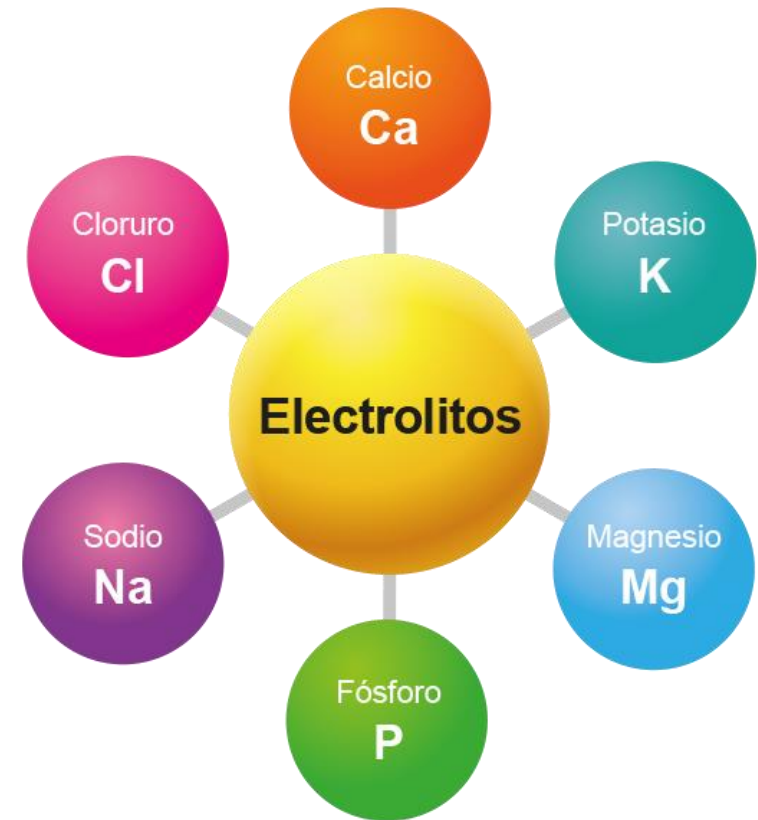
Tipos de ayuno

- Ayuno prolongado (Autofagia).
- Ayunos de 24-48 y hasta 72 horas
- Limpieza de células Zombies.
- Frena el envejecimiento celular
- Producción de células madre.



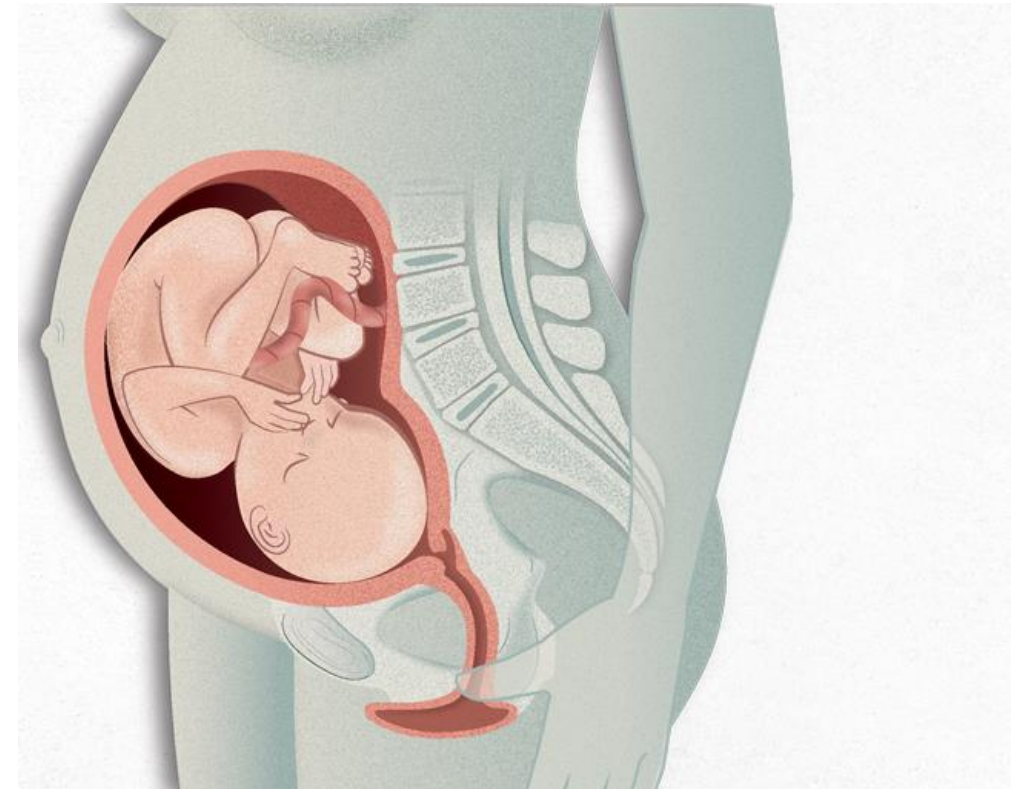
Quienes no deben ayunar

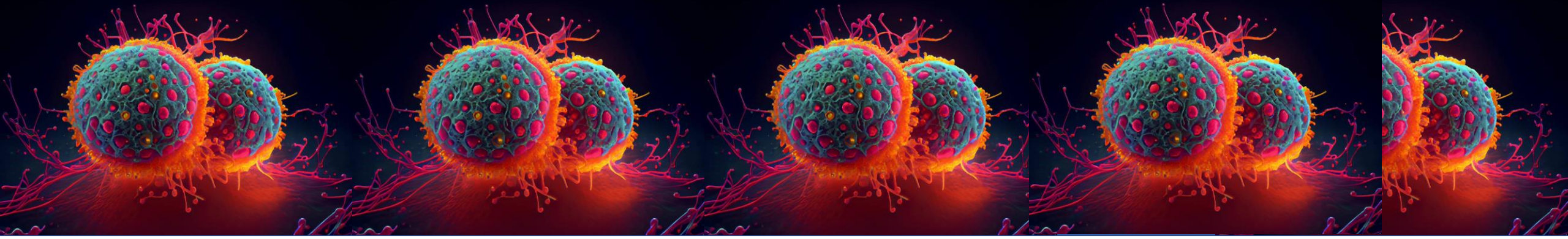
- "Si se plantea hacer un ayuno prolongado de 24 horas o más es importante tomar agua mineral y **suplementación** de electrolitos: sodio, magnesio y potasio.
- Esto evita la sensación de fatiga, mareos y malestar que experimentan algunas personas, sobre todo si hacen ayuno por primera vez, dado que cuando se ayuna se reducen los niveles de insulina y se produce una importante eliminación de líquidos/electrolitos".



Quienes no deben ayunar

- Mujeres embarazadas o amamantando
- Bajos niveles de hemoglobina
- Mujeres en períodos de menstruación
- Bajo peso
- Condición de salud especial (diabéticos).
- Consulta a un profesional de salud.





Cortesía de..
Vitaleduca.com