

CARLA ZAPLANA

Ayuno intermitente saludable

Gana energía y salud, mejora tu descanso
y potencia tu longevidad

DIANA

Índice

.....

Introducción	15
Mi historia	16
Hacia un estilo de vida saludable	19
1. EL ayuno intermitente	25
Una práctica milenaria	28
Una herramienta de autoconocimiento	29
Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo	31
Tipos de ayuno intermitente	40
¿Quién puede practicar el ayuno intermitente?	46
Ayuno intermitente y salud femenina	49
2. ¿Por dónde empiezo?	59
El hambre real y el hambre emocional	64
Adicción a la comida	67
¿Los suplementos alimentarios rompen el ayuno?	78
3. Romper el ayuno	81
Cómo cortar el ayuno	83
Las horas más adecuadas para comer	86
El ayuno reverso	88
Ir poquito a poco...	91

4. Ejercicio físico	95
Ejercicios de cardio o de alta intensidad	99
Ejercicios de fuerza y resistencia	100
Yoga o ejercicios de baja intensidad	100
Combina tu actividad física	101
5. Testimonios	105
Fuensanta Martínez	107
Alberto Roig	108
Lina Muriel	109
Roser Ollé	110
Javier Hidalgo	111
Lorena Romero	112
Anna Martín	114
José García	115
Elisabet Grau	116
6. Conclusiones	119
7. Recetas para la ventana de comida	125
Bebidas	127
Jugo verde	128
Licudo verde detox	128
Licudo berry antiox	129
Cúrcuma latte	129
Matcha latte	130
Para acompañar	131
Pan de chía y quinoa	132

Desayuno	135
Pan tostado con crema de almendras y fruta	136
Pudín de chía dorado	137
Almuerzo	139
Ensalada tipo César con lentejas	140
Tazón Caprese de quinoa	141
Ensalada de papa, aguacate y camarones	142
Quinoa con rábanos y lechuga	143
Sushi de vegetales frescos	144
Quinoa con espárragos	145
Arroz con cacahuates	146
Berenjenas rellenas de lentejas	147
Garbanzos con coliflor	148
Guiso de fideos de arroz	149
Alubias con betabel	150
Cacerola de espinacas y setas con huevo	151
Quiche de vegetales	152
Róbalo Thai	154
Hamburguesa de pescado con un toque asiático	155
Cena	157
Sopa miso	158
Caldo de alubias con espinacas	159
Sopa de betabel	160
Sopa de portobellos	161
Sopa de jitomate y eneldo con fideos de arroz	162
Crema dorada	163
Crema fría de chícharos	164
Hummus	165
Tapas de col con hummus	166

Berenjena mediterránea	167
Habas con salsa de jitomate	168
Pimientos con salsa de alubias y aguacate	169
Rollitos de primavera con salsa de cacahuete	171
Aguacate relleno de germinado	173
Consomé de vegetales	174
Brochetas de vegetales	175
Hamburguesa portobello	177
Pizza de coliflor	178
Postres	179
Tortita de plátano con frutos del bosque	180
Barritas infladas de chocolate	181
Bombas picantes de choco-coco	182
Tarta de queso vegana	183
8. Tu turno	185
Mi lista de la compra saludable	189
Mi menú semanal	197
Mi diario de sensaciones	203
9. Agradecimientos	209
Referencias bibliográficas	215

CAPÍTULO 1

El ayuno intermitente no es una dieta, sino un protocolo que se puede aplicar a cualquier tipo de alimentación. Ya seas carnívoro, omnívoro, vegetariano, vegano o crudivegano, el ayuno intermitente no entiende de etiquetas.

Este protocolo consiste en dejar una ventana de ayuno, es decir, en abstenerse de comer durante un tiempo determinado en el día (lo habitual es entre doce y dieciséis horas). De este modo se deja descansar al sistema digestivo y también se permite que el organismo se alimente de la grasita que «te sobra» en la ventana de «no comida».

Ahora es cuando más de uno se lleva las manos a la cabeza y piensa que es una locura. «Me voy a morir de hambre.» «Seguro que terminaré compensándolo con atracones.» «¿Qué va a pasar con mi metabolismo?» Estas y muchas más son las dudas habituales que nos acechan al saber de esta herramienta.

En breve te ofreceré una explicación más detallada sobre los tiempos y los tipos de ayuno, pero para tranquilizarte voy a hacer dos pequeños adelantos. En primer lugar, el ayuno intermitente restringe las horas en las que uno puede comer, pero en ningún caso las calorías que se van a consumir en el día. En segundo lugar, las horas de sueño están incluidas en el tiempo de ayuno (es decir, en las horas en que no comes). Así que no sufras, porque no es tan largo ni tan duro como pueda parecer a primera vista.

Una práctica milenaria

.....

El ayuno intermitente no es algo que nos hayamos inventado ahora, sino una práctica que ha existido durante miles de años. El hecho de que nuestra sociedad haya pautado unos horarios para comer o haya estipulado hacer entre tres y cinco comidas por cultura popular o tradición no quiere decir que siempre haya sido así o que sea natural desayunar, almorzar y cenar, sino más bien al contrario. Nuestros antepasados, por lo general, comían cuando podían. Salían a cazar o a recolectar y a veces no encontraban nada, así que no siempre tenían un plato en la mesa y se pasaban horas sin comer.

Existe una tradición espiritual alrededor del ayuno; por ejemplo, los yoguis hablan de que el ayuno sirve para desapegarnos de nuestra dependencia del alimento y empezar a construir real-

mente la energía desde dentro. También hay culturas y religiones que siguen protocolos de ayuno, como en el Ramadán en la religión del islam, donde los musulmanes no comen ni beben durante las horas de sol y, cuando este se esconde, hacen una celebración acompañada de un gran festín. Tengo amigos hindúes que dejan los lunes como día de descanso y solo toman agua. Algunos sistemas médicos milenarios como el ayurveda nos enseñan que el cuerpo está preparado para recibir comida durante las horas de sol, las horas más *pitta*, en las que nuestro fuego interno, que se aloja en el estómago, está más activo y preparado para recibir comida y procesarla. Esto implica cenar temprano y desayunar una vez que ya está el sol arriba, con lo que se dejan largas horas de descanso digestivo.

Una herramienta de autoconocimiento

.....

El ayuno intermitente es una práctica que te lleva a la observación de las reacciones del cuerpo. Es una herramienta más hacia la sanación, el autodescubrimiento, en aras de un propósito superior y mayor, el bienestar holístico. Para ello, debes tener una gran consciencia y la capacidad de interpretar las señales del organismo. Llegar a este punto requiere autoconocimiento y que hayas hecho previamente una transformación en tu relación con la comida y la percepción de tu figura.

*No somos solo un cuerpo, sino mucho más que eso.
Tenemos unos pensamientos, unos sentimientos, unas
ilusiones y unos propósitos de vida que se albergan en él, o
que más bien podemos satisfacer y vivenciar gracias a él.*

El ayuno es una herramienta para seguir conectando con tu ser, con tu interior. Te ayuda a ir despertando cada vez más tu intuición, y es que, de hecho, te ayuda a mejorar la comunicación neuronal. Te da una mente más clara. Nos enfocamos entonces en una nutrición cuerpo-mente-alma, trabajamos con nuestro intelecto, con nuestras emociones y con la espiritualidad. Dejar descansar el cuerpo nos permite recuperar lo que en la filosofía china se conoce como el *chi*, esa energía interna que nos mantiene vivos. Ayuda a liberar de bloqueos y tropiezos a los canales energéticos dentro del cuerpo para que la luz y nuestra vibración circulen fluidamente.

El ayuno intermitente no es para sufrir ni pasar hambre: si así lo percibes y lo vives, vas por mal camino. Debes encontrarle el propósito emocional y espiritual a esta práctica, centrarte en el amor propio y en el respeto al cuerpo. Cuando «verse bien» obedece a un fin más allá de la estética y se centra en «sentirse bien», la fuerza y la voluntad para adquirir un hábito son mucho más potentes. No te costará tanto esfuerzo, pues se tratará de una decisión y un acto voluntario, y te dará una mayor satisfacción y gratitud.

Tomar el control de tus decisiones respecto a la comida, más allá de las fluctuaciones emocionales, es empoderarse a uno mismo. Aprende a llenar esas horas con otros alimentos primarios, como la meditación, el cuidado personal, compartir con los seres queridos, leer o dedicar tiempo a un proyecto o *hobby*. De este modo aprenderás a nutrirte de otro modo, satisfaciéndote con alimentación emocional y espiritual.

La intuición, la clarividencia, la capacidad de conectar es responsabilidad de cada uno de nosotros. Mostrarse vulnerables es nuestra puerta a la libertad.

Beneficios del ayuno intermitente en el cuerpo

Los estudios en torno al ayuno intermitente son relativamente recientes, así que es preciso seguir realizando más investigaciones, y más extensas, sobre el tema para corroborar los informes. Sin embargo, sí sabemos que cuando se somete el organismo a un ayuno intermitente, se activan una gran variedad de mecanismos. Aunque son muchos como para detallarlos en este libro, a continuación te menciono los aspectos más destacados que nos ayudan a entender sus beneficios:

- ★ **Pasar periodos sin comer lleva al cuerpo a un estado de cetosis, en el que el déficit de carbohidratos provoca que nuestro organismo saque la energía que necesita de la grasa almacenada en el cuerpo.** Entrar en estado de cetosis no solo nos ayuda a perder peso, a contener los antojos y a regular los niveles de azúcar en sangre, sino que también puede beneficiar al cerebro, pues los cuerpos cetogénicos tienen un efecto neuroprotector.

Existe aún un gran debate sobre cuánto tiempo tarda el cuerpo en entrar en cetosis con el ayuno intermitente, y aunque depende del nivel de actividad física, del sexo y de la edad de cada persona, los estudios realizados hasta ahora indican que entre doce y veinticuatro horas de ayuno suelen ser suficiente para disminuir los niveles de glucógeno (un tipo de glucosa que nos sirve de reserva energética), hasta el punto de que el cuerpo empieza a usar cetonas como fuente de energía.¹

- ★ **Ayunar permite al cuerpo descansar de tener que hacer la digestión, con lo que puede enfocarse en otras tareas.** Específicamente, en el complejo motor migratorio, un patrón de actividad electromagnética en el sistema digestivo que trabaja entre las comidas y durante los ayunos, y que actúa como un limpiador de la casa intestinal, barriendo el material residual.²
- ★ **Ayunar regula la autofagia, un proceso celular que desempeña un rol muy importante a la hora de modular el proce-**

so de envejecimiento, al mejorar la salud cerebral, disminuir la inflamación y mejorar la inmunidad. La autofagia hace referencia al proceso de «comerse a uno mismo», en el que las células se renuevan y se limpian de componentes innecesarios y disfuncionales (orgánulos, proteínas y otros escombros que ya no son eficientes). La autofagia también engloba la mitofagia, la eliminación de las mitocondrias (las centrales energéticas de la célula) dañadas. Esto mejora el funcionamiento de las células en todo el cuerpo y promueve un funcionamiento óptimo en general. La mayoría de las enfermedades neurodegenerativas relacionadas con la edad, como el alzhéimer, se asocian a la acumulación de proteínas mal plegadas o proteínas patológicas, por lo que regular al alza la autofagia puede ayudar a combatirlas.

Como en la cetosis, los investigadores sospechan que hay un significativo repunte en la autofagia una vez que se consume todo el glucógeno; es decir, cuando el cuerpo agota las reservas de glucosa y extrae su energía de las cetonas como fuente de energía.

Una vez comprendidos los procesos que se desencadenan en el cuerpo gracias al ayuno intermitente, te presento los beneficios más prometedores y basados en estudios que se han podido comprobar hasta la fecha.

Reducción de la inflamación

Este es el beneficio más notorio entre todas las personas que lo practican. Varios estudios demuestran la efectividad del ayuno para combatir el estrés oxidativo y la inflamación (dos factores claves en el envejecimiento), así como enfermedades crónicas como el párkinson, el alzhéimer, la demencia, la epilepsia, los dolores articulares como la artritis reumatoide y otras enfermedades autoinmunes.³

Se ha visto que, si se practica el ayuno intermitente en dietas con restricciones calóricas o muy bajas en carbohidratos, el organismo genera un tipo de enzima que ayuda a disminuir la inflamación generalizada del cuerpo. Así lo indicó un estudio que realizó en 2007 la Universidad de Maltepe, en Estambul, con personas que practicaban el Ramadán, donde los sujetos experimentaron una reducción significativa de los marcadores de inflamación generalizada dentro del cuerpo, como la interleucina-6 y la proteína C reactiva.⁴

Recuerda que la inflamación es el primer paso de una degeneración celular. Es una indicación de que algo no está bien dentro de nuestro cuerpo, es una señal de alerta. Para que lo entiendas mejor: así como se hincha un pez globo cuando se encuentra en peligro, lo mismo hace nuestro cuerpo.

Reducción de peso

Existen varios factores que hacen que el ayuno intermitente ayude a bajar el peso. Entre los más destacados figura la reducción de los niveles de glucosa e insulina en sangre, lo que lleva a un estado cetogénico en el que uno empieza a quemar grasa como fuente de energía, y esto puede ayudar a reducir el apetito. Cuanto mayor sea la cantidad de horas de ayuno, más se activará la lipólisis, es decir, la descomposición de las reservas de grasas en ácidos grasos para poder ser usados como energía.

El ayuno intermitente puede ser igual o más efectivo que las dietas tradicionales basadas en la restricción de calorías, a la vez que puede funcionar mejor en la preservación de la masa muscular.⁵

Recuperación de energía

Dado que el cuerpo no dedica tantas horas al día a hacer la digestión, esta energía se reserva para poder realizar las actividades diarias y uno se siente con más vitalidad. La actividad digestiva puede llegar a apropiarse del 50 al 70 % de la energía diaria gastada.

Mejor salud cardiovascular

En el estudio sobre el Ramadán que mencionaba antes, los sujetos experimentaron una bajada en los niveles de homocisteína (un indicador de riesgo cardiovascular), una mejora en el colesterol total y el colesterol de alta densidad (HDL), así como una disminución de la presión arterial.⁶

Propiedades anticancerígenas

Las investigaciones sugieren que seguir una alimentación que imita los periodos de ayuno predispone a las células cancerígenas a ser más vulnerables y sensibles frente a los tratamientos.⁷

Equilibrio del azúcar en sangre y reducción de los niveles de insulina

Aunque pueda parecer lo contrario, porque no estamos comiendo, el ayuno intermitente nos ayuda a regular la glucosa en sangre, y sobre todo las cantidades de insulina que el cuerpo inyecta al torrente sanguíneo.

En el estudio del Ramadán que cito anteriormente, los participantes también mostraron menores niveles de glucosa en sangre, así como concentraciones más bajas de insulina a lo largo de la noche y el día, lo cual minimiza el riesgo de padecer diabetes tipo 2.⁸

En caso de padecer diabetes tipo 2, también se ha observado que el ayuno intermitente puede reducir e incluso eliminar la resistencia a la insulina.⁹

Estimulación de las hormonas del crecimiento

Otros estudios demuestran que los periodos de ayuno pueden duplicar la cantidad de hormonas del crecimiento; por su parte, aunque en menor intensidad, el ayuno intermitente también puede tener este efecto positivo en el organismo.¹⁰ Estas hormonas nos ayudan a mantener la musculatura y la densidad ósea, y contribuyen a que se use la grasa como fuente de energía. Desafortunadamente, los niveles de estas hormonas disminuyen con la edad, así que poner en práctica el ayuno intermitente puede estimular su producción hasta una edad más tardía.

Mejor salud digestiva

Dejar este espacio de descanso digestivo puede ser muy beneficioso para regenerar y mejorar nuestra microbiota. La microbiota son esas bacterias que se hospedan en nuestro intestino y con las que tenemos una relación de simbiosis: ellas se alimentan de lo que comemos y nosotros nos beneficiamos de su efecto protector y fortalecedor de nuestro sistema inmunológico, ya que si están equilibradas, se convierten en los

soldaditos de batalla que nos protegen contra virus y bacterias nocivas. Además, también nos ayudan a aprovechar mejor los nutrientes que consumimos, entre otras funciones.

Si le damos un respiro, el sistema digestivo es capaz de reequilibrarse, de llegar a una homeostasis. Y es que a veces es más importante lo que no le metemos al cuerpo y el espacio que le damos para que él mismo pueda sanarse que todos esos medicamentos o superalimentos de más que le podamos proporcionar. Cuanta menos prisa y menos estrés le causemos, más espacio tendrá para repararse por sí solo. Cuando le damos este espacio sin comer y esas horas de autorreparación mediante el ayuno intermitente, se reequilibra la microbiota.

Por ejemplo, estudios en pacientes con colon irritable han descubierto que ayunar puede ser una manera efectiva de aliviar síntomas como la diarrea o el dolor abdominal.¹¹

Mejor salud cerebral

Algunos estudios han demostrado que el ayuno intermitente puede prolongar la esperanza de vida del sistema nervioso, posiblemente al minimizar el riesgo de enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer y el párkinson.¹² Otros estudios sugieren que los cuerpos cetogénicos generados durante el ayuno tienen un efecto neuroprotector, es decir, protegen las células del cerebro frente a la degeneración.¹³

Efecto antienvejecimiento

Cuando dejamos descansar a nuestro sistema digestivo, estamos depurando y regenerando nuestras células. Cada vez que quemamos alimentos, generamos residuos, que son los radicales libres, es decir, toxinas que degeneran nuestras células, las envejecen. Si damos reposo a nuestro cuerpo y limitamos ese proceso de «quemar» de alimentos, se desgastará menos. Es como un coche: cuanto más lo utilicemos, más rápido se estropeará.

Activación de los «genes de la longevidad»

El ayuno intermitente ha demostrado alargar la esperanza de vida y reducir las enfermedades relacionadas con el envejecimiento en animales.

Algunas investigaciones han observado que la restricción calórica temporal ayuda a reparar los telómeros, la última parte de los cromosomas que se encuentran dentro del ADN, allí donde se guarda todo nuestro código genético.¹⁴ Los telómeros se van acortando a medida que nos vamos haciendo mayores. Estos estudios demostraron que el ayuno puede frenar este acortamiento de los telómeros e incluso podría llegar a hacerlos crecer.

Sin embargo, al margen de los estudios científicos que podamos ver publicados, también me gusta ponerle una reflexión

y una parte lógica al tema que estamos tratando. Mientras descansamos durante la noche, el organismo se dedica a recuperar energía, reparar tejidos, hacer una especie de *reset* y revitalizarnos. Con nuestro sistema digestivo pasa algo similar: cuando lo dejamos descansar, le permitimos regenerarse, ponerse a punto para poder gestionar mucho mejor los alimentos que le daremos después de este respiro. Si está constantemente trabajando, llegará un punto en que su rendimiento no será tan efectivo.

Y otra observación. Solo tenemos que fijarnos en nuestras mascotas. Cuando un animal se encuentra mal, simplemente se purga o no come. Así deja espacio para que su sistema digestivo y todo su cuerpo se recuperen y sanen con sus propias herramientas y mecanismos.

Tipos de ayuno intermitente

.....

A continuación te presento los diferentes tipos de ayuno intermitente estudiados y clasificados. En cualquier caso, debe quedar muy claro que se trata de una restricción de horas en las que uno puede comer y NO una restricción o reducción del número de calorías que se pueden consumir en el día.

Ayuno 12:12

Si eres novato, esta es la mejor opción para empezar, ya que es la versión más fácil del ayuno intermitente y resulta ya muy efectiva. Por ejemplo, podrías desayunar a las ocho de la mañana y terminar de cenar a las ocho de la tarde. Resulta muy fácil ponerlo en práctica porque las cerca de ocho horas que pasas durmiendo se incluyen en la ventana de ayuno. Las personas que practican este tipo de ayuno experimentan una menor inflamación abdominal y una sensación de ligereza al despertar, además de una pérdida de peso.

Un estudio realizado en 2014 por el Salk Institute for Biological Studies de La Jolla (California, Estados Unidos) puso en observación a cuatro grupos de ratoncitos, que comieron todos ellos la misma cantidad de calorías. Uno de los grupos podía comer cuando quisiera, y los otros tres comieron durante una ventana de nueve, doce y quince horas. Pasadas treinta y ocho semanas, el grupo de ratoncitos que comieron cuando querían ganaron peso, pero los del grupo de nueve, doce y quince horas se mantuvieron delgados aun desviándose del plan en ocasiones.¹⁵

Ayuno 16:8

Esta es la versión más popular, o de la que más se habla. Consiste en ayunar durante dieciséis horas y limitar las comidas a

una ventana de ocho horas. Por ejemplo, podrías empezar a comer a las doce del mediodía y terminar tu cena sobre las ocho de la tarde, o bien empezar más temprano, sobre las siete de la mañana, con un buen desayuno y terminar la última comida sobre las tres de la tarde.

Los estudios científicos sobre esta modalidad han mostrado una pérdida de peso y de masa grasa corporal, mientras que se mantiene la masa muscular. También previene la obesidad, la diabetes y las enfermedades hepáticas.¹⁶

Ayuno 18:6

También resulta ser un protocolo bastante popular entre los más «pros» en el tema. Este plan es un poco más intenso, pues restringe la ventana para comer a solo seis horas. Si tu objetivo es perder peso y has llegado ya a un momento de estancamiento en el que los protocolos anteriores no te han resultado efectivos, puedes probar unos días o una temporada con este tipo de ayuno.

Aunque faltan más estudios sobre este protocolo en concreto, sí está demostrado que te llevará a quemar más rápido las reservas de carbohidratos (es decir, el glucógeno, que conforma el 10% del hígado y el 1% de la masa muscular). Con ello empezarás a quemar también grasa, en forma de cetonas, de forma más rápida para obtener energía.

Ayuno 20:4

Este es el protocolo más restrictivo, en el que uno pasa veinte horas sin alimento y concentra todas sus comidas en tan solo cuatro horas, lo que se podría traducir en una sola comida completa y abundante y un pequeño tentempié, si cabe. Este protocolo no es, bajo ningún concepto, para principiantes.

Es el ayuno intermitente menos estudiado, pero se especula que se quema más grasa y se experimenta una mejor autofagia (regeneración celular) en comparación con los dos protocolos anteriores.

Ayuno de 36 horas o «ayuno del monje»

Esta versión mucho más avanzada del ayuno intermitente consiste en no comer durante todo un día. Por ejemplo, el primer día terminas de comer sobre las ocho de la tarde y te acuestas; al segundo día no comes nada, vuelves a acostarte, y al despertar al tercer día te preparas un desayuno sobre las ocho de la mañana.

Por razones obvias, este tipo de ayuno resulta muy difícil de sostener y tampoco es para principiantes. El doctor Fung, un reconocido nefrólogo canadiense, especializado en ayuno intermitente y diabetes tipo 2, recomienda un ayuno de treinta

y seis horas por semana a sus pacientes diabéticos tipo 2, siempre bajo supervisión, pues estos tienen más resistencia a la insulina. Cuanto más largo sea el ayuno, mayor será el proceso de autofagia, aunque con ventanas más cortas de ayuno también se ven resultados en esta enfermedad.¹⁷ En cualquier caso, estos pacientes deben estar supervisados por un profesional para evitar hipoglucemias.

Ayuno una vez al mes

Este método, del que no se habla tanto como del resto, consiste en no comer durante un día al mes (veinticuatro horas). Esta podría ser una forma simple y efectiva de experimentar todos los beneficios del ayuno, y reducir asimismo el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas.

En 2019, en varios estudios liderados por el doctor Horne, un reconocido epidemiólogo de Salt Lake City (Utah, Estados Unidos), los investigadores pusieron de manifiesto que ayunar un domingo al mes afectó positivamente a la salud de dos mil mormones (quienes suelen hacer este tipo de ayuno) que se habían sometido a un procedimiento de cateterismo cardíaco. En el primer estudio, al cabo de cuatro años, los sujetos que ayunaban de forma rutinaria tenían una tasa de mortalidad un 45 % inferior a los que no lo hacían.¹⁸ Y en un segundo estudio realizado en los mismos sujetos, quienes ayunaban tenían una tasa un 71 % inferior de desarrollar insuficiencia cardíaca.¹⁹

Ayunos prolongados

Atención, porque esta modalidad no entra dentro del concepto de ayuno intermitente. Se trata de ayunos de más de cuatro días, y no son intermitentes, ya que no se hacen de forma regular o con un patrón, sino que se realizan cuando se necesitan. Este tipo de prácticas suelen hacerse para favorecer un envejecimiento saludable, potenciar la autofagia y aumentar la esperanza de vida. Al mismo tiempo suelen tener un gran componente espiritual asociado a ellos.

Cuando se trata de hacer ayuno intermitente, no hay un solo y único protocolo que sirva para todo el mundo. Encontrar aquel que te funciona a ti puede tomarte varios prueba-error, pero insisto en que, si es tu primera vez, empezar por un ayuno de doce horas será tu mejor opción, y poco a poco ir incrementando, de lo contrario, ir directamente a un protocolo más avanzado puede tener efectos colaterales desagradables. Ayunar por periodos demasiado largos, si tu cuerpo no está preparado, puede llevar a serias consecuencias, así que si te sientes débil o con un ligero dolor de cabeza, come algo. Ayunar no es una píldora mágica que lo soluciona todo, simplemente debe ser otra herramienta dentro de tu arsenal para disfrutar de una salud óptima.