

Guía del Reto Ayuna5



*Desinflama, controla la ansiedad y pierde peso
de forma rápida, sencilla y segura.*



HÉCTOR DÍAZ



0.- Contenido

1.- Introducción

2.- ¿Qué es el ayuno?

3.- Tipos de ayuno.

4.- ¿Con qué alimentos puedo romper el ayuno?

5.- ¿Qué consumir durante el ayuno?

6.- ¿Cuáles son los beneficios del ayuno?

7.- ¿Qué obtendrás del reto Ayuna5?

8.- ¿Qué tienes que hacer antes de iniciar el reto?

9.- Publica en RRSS (opcional).

10.- Herramientas de mentalidad (Opcionales)

11.- Advertencia

12.- Liberación de responsabilidad.

13.- Afirmaciones para imprimir.

1.- Introducción

En esta guía encontrarás las instrucciones para realizar el **Reto Ayuna5** y percibir los extraordinarios beneficios del ayuno.

Rétate con 5 días continuos de ayuno (uno cada día) y ofrécele a tu organismo el estímulo ancestral que lo hará perder peso, controlar la ansiedad, desinflamar y mejorar la saciedad.

2. ¿Qué es el ayuno?

El ayuno consiste en alternar periodos de ingesta de comida (ventana de alimentación) con espacios cortos donde no se consumen alimentos (ventana de ayuno), para efectos de este reto entre 12 y 16 horas.

Es además una herramienta a disposición de todos, hoy en día está muy de moda en las redes sociales.

“El desayuno es la comida más importante del día” seguramente habrás escuchado hasta el cansancio esta frase y sus derivadas: “no se sale de la casa sin desayunar”, “Desayuna como un rey...”, entre otras; la ciencia ha comprobado que son solo mitos que derribaremos.

3.- Tipos de ayuno.

Para efectos de este reto aplicaremos las siguientes modalidades.

3.1.- Ayuno 12/12

Es la forma más básica de ayunar, de hecho, muchas personas lo realizan inconscientemente, se aplica de la siguiente manera:

Descripción	Gráficamente
• Cena a las 8pm (noche anterior). • Desayuno a las 8am (día siguiente). • Ventana de alimentación desde 8am hasta las 8pm (12h).	

3.2.- Ayuno 14/10

Este tipo de ayuno se aplica para las personas sensibles que requieren ir progresivamente avanzando en la práctica, se aplica de la siguiente manera:

Descripción	Gráficamente
• Cena a las 8pm (noche anterior). • Desayuno a las 10am (día siguiente). • Ventana de alimentación desde 10am hasta las 8pm (10h).	

3.3.- Ayuno 16/8

Este tipo de ayuno es el estándar que posiblemente reporte mayor cantidad de beneficios y que a la vez es tolerable con la práctica, se aplica de la siguiente manera:

Descripción	Gráficamente
☑ Cena a las 8pm (noche anterior). ☑ Desayuno o Almuerzo a las 12pm (mediodía del día siguiente). ☑ Ventana de alimentación desde 12pm hasta las 8pm (16h).	

Las horas de **cena y desayuno son referenciales**, si tienes el habito de cenar más temprano cuenta las horas de ayuno desde tu ultima comida.

4.- ¿Con qué alimentos romper el ayuno?

Romper el ayuno es el momento en que termina la ventana de ayuno e inicia la ventana de alimentación, si bien no existe un único mejor alimento para terminar el ayuno *si existen criterios para que lo hagas de forma adecuada*. Vamos.

4.1.- ❌ ¿Qué alimentos evitar?



Evita consumir alimentos de alto índice glucémico.

A la hora de romper el ayuno se debe **evitar son los alimentos de alto índice glucémico** que disparan la insulina (y también por tu salud), estos son:

- ⊗ Cualquier alimento que contenga azúcar y sus diferentes denominaciones.
- ⊗ Frutas deshidratadas (pasas, dátiles, ciruelas), frutas en lata o almíbar, mermeladas.
- ⊗ Ultraprocesados, la lista es larga, con altos contenidos de azúcares y aceites vegetales.
- ⊗ Trigo, maíz, centeno, pastas, entre otras (harinas, panes, tortas, galletas y bollería).
- ⊗ Proteína de soja, proteína de trigo (gluten), embutidos industriales, carnes procesadas.

4.2.- ✅ ¿Qué alimentos priorizar?



Prioriza los alimentos de bajo índice glucémico.

Para terminar o romper el ayuno adecuadamente **debes priorizar los alimentos de bajo índice glucémico** de esta forma evitas los picos de insulina en sangre, esto son:

- ☑ Proteínas animales como carne roja, pollo, huevos, pescado y cerdo.
- ☑ Verduras el aguacate, apio, cebolla, calabacín, acelga, lechuga, brócoli, espinaca, pepino, coliflor, espárrago y pimiento, aceitunas, berenjena y alcachofa.
- ☑ Frutas la cereza, moras, arándanos, pomelo, pera y tomate, ciruela, fresa, naranja, uva, mango y kiwi.
- ☑ Legumbres, los cereales, nueces, avellanas, almendras y cacahuètes, garbanzos, judías, guisantes, frijol, caraoas, lentejas y pan de masa madre.
- ☑ Lácteos y bebidas vegetales: yogur griego sin azúcar, yogur natural sin azúcar, queso fresco y madurados (parmesano), requesón, leche de almendras, leche desnatada.

4.3.- 🍳 Recetas para romper el ayuno.

- ✓ Huevos fritos con queso y tocineta. Ensalada verde con aguacate.
- ✓ Pasta de calabacín, carne molida y pimentón rojo.
- ✓ Ensalada de berros con tocineta, huevos cocidos y bastones de zanahoria.
- ✓ Estofado de pollo con vegetales salteados tipo *chop suey* (apio, repollo, pimentón, cebolla y otros) con aguacate.
- ✓ Tortilla de vegetales (acelga, espinaca o kale) acompañadas de aceitunas.
- ✓ Ensalada de sardinas con tomate, cebolla y pimentón con plátano al horno con queso blanco y mantequilla.
- ✓ Yogurt griego con frutos secos, futas rojas y chocolate oscuro.



- ✓ Overnight: porciones iguales de avena y leche vegetal (preferiblemente), cacao en polvo (opcional), luego coloca los frutos rojos, algunos frutos secos tostados; tapa herméticamente y a la nevera por 12 horas. Al día siguiente listo tu desayuno.
- ✓ Estofado/guisado de carne con papas rústicas, ensalada verde y tomates.
- ✓ Ensalada base de lechuga, berro y espinaca; tomate, cebolla y pepinos, huevo duro y atún natural con de frutos secos tostados. Vinagreta de mostaza.
- ✓ Hamburguesas de carne (sin pan o con pan de masa madre) con chimichurri y frutos secos tostados. Berenjenas y pimientos asados al ajillo.
- ✓ Pollo al horno con cebolla y vegetales, acompañado de plátano cocido y ensalada verde.

4.3.1- Los aderezos para ensaladas y más.

- ✓ Aderezo mostaza y miel. En un frasco con tapa agrega: 1 cucharada de miel, 1 cucharada de mostaza, 2 cucharadas de vinagre de vino (o el que tengas), 6 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto; cierra el frasco y agita la mezcla hasta integrar.
- ✓ Aderezo yogur y perejil. En un frasco con tapa agrega: 1 taza de yogurt griego, el jugo de 1 limón, 1 o 2 cucharadas de perejil picado, 2 dientes de ajo picado, sal y pimienta al gusto; cierra el frasco y agita la mezcla hasta integrar.
- ✓ Aderezo cilantro y ajo. En un frasco con tapa agrega: 1 cucharada de miel, 2 dientes de ajo picado o machacado, 1 cucharadas de vinagre de vino (o el que tengas), 6 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto; cierra el frasco y agita la mezcla hasta integrar.
- ✓ Guasacaca. Un aguacate picado a la licuadora agrega una cebolla pequeña, ajos al gusto, un pimiento verde, perejil y cilantro, procesa y agrega sal y pimienta.

5.- ¿Qué consumir durante el ayuno?

La pregunta de las cien mil lochas, otra forma de preguntar es *¿qué alimentos rompen el ayuno?* la respuesta es corta, prácticamente todos.

Recuerda que durante el ayuno no debes consumir ningún tipo de alimentos, así que cíñete a esta lista de bebidas que puedes consumir durante el ayuno. Estas son:



Agua según tu nivel de sed.



Café sin azúcar.



Te o infusión sin azúcar.



Puedes agregar medio limón al agua o al té.



Puedes agregar 20 ml de leche o bebida vegetal al café o al té.



Café a prueba de balas.



Agua con gas, soda, agua alcalina.

Café a prueba de balas es una taza de café, con 1 cucharadita de aceite de coco extra virgen y una cucharadita de mantequilla (no margarina).

Agua alcalina, en un litro de agua disuelve 1 cucharadita de vinagre de manzana, 1 cucharadita de sal marina y el jugo de ½ limón.

El ayuno se rompe con más de 30 calorías con lo cual prácticamente con cualquier alimento sólido supera ese valor.

Evita los edulcorantes cero calorías porque a pesar de que no suman calorías activan la ruta neuronal del azúcar pudiendo elevar la insulina.

6.- ¿Cuáles son los beneficios del ayuno?

En mi opinión, el ayuno es una de las prácticas más potentes para mejorar la salud, después del ejercicio físico y la alimentación saludable; para una muestra mira los increíbles beneficios:

- ★ Regulación del ciclo de hambre saciedad a través de la sincronización del ritmo circadiano.
- ★ Activación del sistema antienvjecimiento (autofagia).
- ★ Reducción del hambre y aumento de la saciedad.
- ★ Reduce la inflamación general y crónica.
- ★ Reduce la insulina, tensión arterial, los triglicéridos y mejora el perfil lipídico en general.
- ★ Fortalece el sistema inmunológico.

Esta es una lista muy resumida de los beneficios, pero suficiente para calificarlo como una panacea (es un mítico medicamento que cura todas las enfermedades o, incluso, prolonga indefinidamente la vida).

7.- ¿Qué obtendrás del reto Ayuna5?

El objetivo durante el reto es que aprendas de forma práctica a realizar ayunos de forma fácil, sencilla y segura.

- ★ Estimula tus sistemas vitales colocando a tus hormonas en su lugar y tiempo.
- ★ Motivarte a iniciar o fortalecer esta práctica con personas con tus mismos intereses.
- ★ Aprende con la clase **La magia del ayuno: Elixir de la eterna juventud**





8.- ¿Qué tienes que hacer antes de iniciar el reto?

La preparación es fundamental, evita iniciar el reto como pollo sin cabeza; se que todos estamos ocupados y tenemos distintas responsabilidades, pero si decides conscientemente realizarlo estos son los pasos que debes realizar previo al reto.

- 1** **Estudia la clase:** La magia del ayuno. Elixir de la eterna juventud. (disponible en YouTube)
- 2** **Elige la modalidad** de ayuno durante el reto: 12h, 14h o 16h. Intenta mantener esa modalidad durante todo el reto.
- 3** **Planifica** tus ayunos preparando tus **bebidas permitidas** y los ingredientes de las recetas para romper el ayuno.

9.- Publica en RRSS (opcional).

Publicar un post en Redes Sociales (RRSS) suele asociarse con un mecanismo de publicidad, y puede ser cierto; sin embargo, es totalmente opcional.

Es tú decisión realizarlo o no.

No requieres exponerte, ni tu rostro, ni tu información confidencial, simplemente una foto de tu plato, de un paisaje o simplemente la imagen que prefieras puede ser utilizada para motivar a otros.



Etiquétame para publicar tu avance en Instagram

@hectordiaz.coach

Cuando logras un cambio importante, además de beneficiarte individualmente de ese cambio tu deber es convertirte ente multiplicador en tu entorno.

Esta es una forma de hacerlo.

10.- Herramientas de mentalidad (Opcionales)

La mentalidad es un factor clave de éxito en casi cualquier cambio que desees implementar; no habrá un cambio físico sin antes haber un cambio mental.

10.1.- Hazlo consciente.

En un estudio realizado en Estados Unidos con mucamas de hotel determinó que entender y conocer los beneficios de la actividad, en este caso física conduce a experimentar los beneficios.

Hacer consciente la práctica del ayuno es realizarla en plenitud de conocimiento de que el cuerpo humano está perfectamente preparado para este estímulo y que experimentarás los beneficios para tu salud y bienestar.

10.2.- 🐼 Gestiona el estrés.

Estamos expuestos al estrés prácticamente 24/7 es uno de los factores de riesgo comunes en la mayoría de las enfermedades no transmisibles, es nuestro deber gestionarlo para mitigarlo.

Te invito a reflexionar: no tienes el control de todo, sino de una pequeña parte de las situaciones de tu vida; donde si tienes el control es en tu actitud, en la forma en que respondes a las situaciones y en las emociones que experimentas.

Mantente agradecido, optimista y positivo. Practica la meditación, la oración o el mindfulness.

10.3.- 🗣️ Afirmaciones.

Puedes incluir una declaración de intención en base al Lenguaje Positivo, intencionar los actos te ofrece la posibilidad de dirigir la energía hacia donde quieres que se manifieste.

Aquí un par de ideas para las afirmaciones sugeridas (puedes formular la tuya):

Estoy ofreciendo a mi cuerpo la oportunidad de rejuvenecerse, fortalecerse y liberándome de la ansiedad. Estoy plenamente preparado y me siento en salud y perfecto bienestar.

Me siento energético y fuerte, estoy regenerando mis células, desinflamando mi organismo y controlando mi peso corporal; es mi nuevo hábito preferido y lo recibo con gratitud

Mi afirmación:

Escríbela y colócala en sitios visibles en los lugares que frecuentes.

11.- Advertencia.

Si bien, esta es una práctica muy sencilla y segura pueden presentarse los siguientes casos.

Sugiero suspender el ayuno si se experimenta algún tipo de malestar, se sientes mucha hambre, fuerte dolor de cabeza o cefalea o algún otro malestar. Es mejor parar e intentarlo al día siguiente que extralimitarte.

Entrenar en ayunas es perfectamente posible, no existirá ningún detrimento de las capacidades físicas. De hecho, muy frecuentemente los atletas los hacen. Sin embargo, puedes experimentar como parte del proceso de adaptación en las primeras prácticas baja energía o cansancio. Te recomiendo que vayas poco a poco en tu entrenamiento, si es severo suspéndelo.

Si usted sufre de migrañas crónicas o cefaleas o sigue algún régimen nutricional por prescripción médica le recomiendo NO REALIZAR AYUNOS sin antes consultar a su médico sobre esta práctica.

12.- Liberación de responsabilidad.

La información del Reto Ayuna5, tiene fines educativos, práctico e informativo en general. Los beneficios para la salud son la opinión del autor, basada en sus estudios y experiencias, puede



haber opiniones distintas incluida la evolución de la investigación, los beneficios y de la eficacia. Este reto está diseñado para informar al público en general y no sustituye la consulta médica. Por favor consulte a un médico si padece enfermedades crónicas o consume tratamientos. Antes de comenzar cualquier programa que modifique su estilo de vida debe consultar a un profesional de la salud, que conozca su historial médico personal, incluido el conocimiento de las posibles interacciones con los medicamentos que esté tomando y los conflictos con otros objetivos relacionados con su bienestar. La aplicación de los consejos, prácticas e instrucciones son de completa responsabilidad del participante y no sustituyen ningún tratamiento médico. Se reserva el derecho de admisión.

13.- Afirmaciones para imprimir.

Estoy ofreciendo a mi cuerpo la oportunidad de rejuvenecerse, fortalecerse y liberándome de la ansiedad. Estoy plenamente preparado y me siento en salud y perfecto bienestar.	Me siento enérgico y fuerte, estoy regenerando mis células, desinflamando mi organismo y controlando mi peso corporal; es mi nuevo hábito preferido y lo recibo con gratitud.
Estoy ofreciendo a mi cuerpo la oportunidad de rejuvenecerse, fortalecerse y liberándome de la ansiedad. Estoy plenamente preparado y me siento en salud y perfecto bienestar.	Me siento enérgico y fuerte, estoy regenerando mis células, desinflamando mi organismo y controlando mi peso corporal; es mi nuevo hábito preferido y lo recibo con gratitud.
Mi afirmación	Mi afirmación