



**ENTRENAMIENTO  
AYUNO  
INTERMITENTE**

**DR. EDGARDO VARGAS**

**Descargo de responsabilidad:** Este manual está destinado a ayudar a su cuerpo a ser más eficiente y saludable de forma natural. No tiene la intención de diagnosticar o tratar ninguna enfermedad, ni es un reemplazo para de ninguna evaluación médica o consejo profesional.

Ninguna parte de este manual puede ser utilizada, reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fax, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información por cualquier persona que no sea el comprador, gratuito o no, para su propio uso personal. Este manual no puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso expreso por escrito de Dr. Edgardo Vargas, [dredgardovargas.com](https://www.dredgardovargas.com), Pro-Holistic Care o Pro-Active Care Physical Medicine excepto en el caso de una revisión que desea citar pasajes breves por el bien de una revisión escrita para inclusiones en una revista, periódico o Blog, y estos casos requieren la aprobación por escrito de Dr. Edgardo Vargas antes de la publicación. Para obtener más información, póngase en contacto:

**Dr. Edgardo Vargas**

<https://www.dredgardovargas.com>

[doctor@dredgardovargas.com](mailto:doctor@dredgardovargas.com)

**¡No te olvides de seguirnos en nuestra redes sociales!**

**[Facebook](#) - [Instagram](#) - [YouTube](#)**

*“El propósito de este documento es proporcionar con una información básica acerca de cómo comenzar a utilizar ayuno intermitente, lo importante es implementarlo de forma larga, por ejemplo por lo proximo 30 años, donde transformara tu salud en el proceso, éxito.”* **Dr. Edgardo Vargas**

## Mi visión para mejorar la salud con Ayuno Intermitente

Ayuno intermitente no es una dieta nueva, esta es una estrategia de salud natural, que ha sido comprobada con varios estudios en universidades y estudios científicos que ha demostrado el mejoramiento de la salud, longevidad y eficacia en prevención y reversión de enfermedades crónicas.

A continuación te voy a enseñar **3 estrategias para practicar ayuno intermitente**, las tres más efectivas. Puedes decidir practicar una de los métodos, quizás un método por un tiempo y luego otros por otro, o quizás quieras rotar cada uno de estos métodos semanales o mensuales según te conviene. Lo importante es que lo practiques con paciencia y consistencia a largo plazo.

Personalmente el Ayuno Intermitente me ha ayudado a controlar el consumo excesivo de alimento, a estimular mi metabolismo, a ayudarme a crear músculo y mantener mi peso. Espero que esa sea su experiencia.

## Estrategias para un ayuno eficiente a largo plazo

Antes de hablar de lo básico de Ayuno Intermitente, hablemos de mis reglas al practicar ayuno intermitente.

- Es importante que no consumas calorías durante el tiempo en Ayuno, utiliza mucha agua, hasta dos tazas grandes de café negro o té sin azúcar. También puedes utilizar agua con soda, lo importante es no calorías cero.
- Si te encuentra que no puedes ayunar más, independientemente de tus metas del día, te recomiendo que comas, es mucho mejor que obligarte a no comer. Ahora de mejor a menos mejor te recomiendo lo siguiente hasta que te adaptes ayunar y puedas terminar los tiempo planeados:
  - [Prepara una pequeña ensalada de pico de gallo](#)
  - Come un aguacate entero con sal himalaya
  - [Come 4 onzas de carne o pescado, no vegetales o carbohidratos](#)
- Por último **REALMENTE QUIERO QUE ENTIENDAN** que está estrategias, **Ayuno Intermitente**, es para ser practicado de ahora en adelante hasta el final de tu vida, ya que mientras mas lo practique en combinación con las otras estrategias de salud natural como:  
**- Hidratación, ejercicios, flexibilidad, suplementación personalizada, dormir, meditar, dieta responsable, ajustes quiroprácticos, masajes, yoga, acupuntura, de purificaciones y otros** - van a transformar tu salud, te va ayudar a prevenir y aumentar energía a largo plazo.

## Suplementación para aumentar tu metabolismo durante el Ayuno Intermitente

Estos dos sencillos suplementos en esta tomados como estas bebidas naturales está comprobado que en combinación con Ayuno Intermitente van a ayudarte a perder de peso y al mantenimiento de este naturalmente:



### Beneficios:

- Mejora la sensibilidad a la leptina para ayudar a controlar el apetito y estimular la quema de grasas
- Ayuda a disminuir el apetito y aumenta la sensación de saciedad
- Ayuda a controlar el peso de una manera saludable
- Favorece la pérdida de peso
- Fomenta el equilibrio metabólico y el bienestar
- Modera la actividad de la enzima glicerol-3-fosfato deshidrogenasa para disminuir la cantidad de almidones provenientes de los alimentos que se convierten en triglicéridos y se almacenan como grasas
- Contribuye a mantener niveles necesarios de adiponectina para ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina
- Ayuda a mantener una concentración normal de azúcar en la sangre
- Ayuda a mantener normal la actividad de la insulina
- Ayuda a mantener niveles normales de colesterol
- Contribuye a la salud cardiovascular
- No contiene gluten

[>> Ordenalo Aqui <<](#)

## **Entrenamiento - Ayuno Intermitente**

Revisemos qué es Ayuno Intermitente, extremadamente rápido, por que mi propósito principal en este entrenamiento es presentarte varias opciones para que comiences a trabajar con esta tremenda estrategia natural.

El ayuno intermitente, también conocido como restricción de energía intermitente, es un término general para utilizar varios horarios que se alternan entre ayuno voluntario y no ayuno durante un período determinado. En otras palabras ayuno no es comer por un tiempo pre-determinado (aproximadamente más de 12 horas consecutivas) y luego comer, lo que significa no ayuno.

Personalmente he estado utilizando el **Ayuno Intermitente** desde el 2005, tomándolo en serio desde el 2015. Este ha sido sin duda la estrategia de nutrición y salud más eficaz que he encontrado. Existen varios y diferentes enfoques para el ayuno intermitente, algunos fáciles de aplicar y otros que complican los patrones de alimentación, lo que hace que el ayuno sea una carga más en su vida.

Si quieres leer sobre acerca de los beneficios del ayuno intermitente utilizando como referencias más de 350 estudios científicos - Ordena - [Eat Stop Eat - por \\$10 AQUÍ](#)

### **Beneficios del Ayuno Intermitente practicados a largo plazo**

- Este aumenta la quema de grasa y la pérdida de peso rápida al obligar a su cuerpo a utilizar las reservas de grasa como combustible.
- Aumentan los niveles de la hormona del crecimiento, esto ayuda a preservar la masa muscular y cambia el metabolismo a quemar grasa como energía.
- La norepinefrina aumenta, esto estimula su metabolismo y también aumenta el estado de alerta mental.
- La sensibilidad a la insulina en los músculos aumenta y crea la tormenta perfecta para la creación de músculos. A la misma vez mejora previene la diabetes, problemas cardiovasculares
- Mejoramiento de colesterol y salud del corazón. El colesterol se libera y mejora en la sangre, limitando el riesgo a derrames o problemas cardiovasculares.



# Métodos de Ayuno Intermitente y cómo utilizarlos:

## Método de Ayuno Intermitente #1



### Método #1 - 16 horas de Ayuno / 8 horas comiendo

- Método más utilizado y más fácil de implementar
- En mi experiencia eficiente para practicar ayuno intermitente y para mantenimiento de peso
- Parte del ayuno ocurre cuando estás durmiendo
- El promedio de tiempo sin comer es 16 horas
- La forma más fácil es no comer desde la cena aproximadamente 8pm, brincar el desayuno y comenzar a comer a las 12pm del día siguiente.
- Otros horarios podrían ser: 6pm a 10am, 7pm a 11am, 9pm a 1pm

## Método de Ayuno Intermitente #2



### Método: #2 - Ayuno de 20 a 24 horas una vez a la semana

- Método basados en más de 350 estudios
- Solo un día de ayuno de 20 a 24 horas es suficiente como ayuno semanal
- Los horarios más efectivos son:
  - **Opción 1- Ayuno de Almuerzo a Almuerzo;** Ejemplo desayunas a la 7am, almuerzas a las 12pm y luego Ayuno Intermitente hasta aproximadamente el próximo día a las 12pm donde almuerzas y cenas responsablemente.
  - **Opción 2- Ayuno de Cena a Cena:** Comes normalmente hasta la cena a las 7pm y ayunar hasta el proximo día hasta las 7pm
  - Cualquier variación de horarios pueden ser utilizados, el punto es no come calorías un día por semana de 20 a 24 hrs
- En mi experiencia al principio tu cuerpo tiende a adaptarse sintiendo hambre en el proceso, pero a largo plazo es fácil y efectivo.

## Método de Ayuno Intermitente #3



### **Método:#3 - Ayuno de 20 a 24 horas de Ayuno Dos veces a la semanas, el más eficiente par perder de peso rapido**

- Este es similar al método anterior pero EXTREMADAMENTE EFICIENTE para la pérdida de peso rápida
- En dos días no consecutivos (preferiblemente martes y jueves) Ayuna de 20 a 24 horas, suficiente para disparar tu pérdida de peso.
- Los horarios más efectivos son:
  - De Almuerzo a Almuerzo; Ejemplo desayunas a la 7am, almuerzas a las 12pm y luego ayuno hasta el próximo día a las 12 pm dos días en una semana.
  - De Cena a Cena' Comes normalmente hasta la cena a las 7pm y ayunar hasta el proximo dia hasta las 7pm, dos días en una semana.
- En mi experiencia al principio tu cuerpo tiende a adaptarse sintiendo hambre en el proceso, pero a largo plazo es fácil y efectivo.
- La pérdida de peso ocurre en combinación con las otras estrategias de salud mencionadas.



## **Conclusion:**

Espero que este pequeño documento te brinde a un paso más cerca a implementar otra estrategia natural para tu salud, especialmente una que te podría ayudar a perder de peso, disminuir el riesgo a el uso de medicamento, problemas al corazón, diabetes, prevencion de cancer, crecer músculos y mantener tu peso.

Te prometo que cualquiera de los métodos, en combinación con el [trim tea or trim cafe](#) te va ayudar a llegar a tu peso deseado.

Practicalo, hazlo tuyo y transforma tu salud.

**Exito,**

**Dr. Edgardo Vargas**

**Descargo de responsabilidad:** Al igual que con toda la información y los programas que necesita, por favor use el sentido común. Para reducir y evitar lesiones, querrá consultar con su proveedor antes de comenzar un nuevo estilo de vida o recomendaciones. Al realizar el trabajo con cualquiera de estos consejos, los realiza bajo su propio riesgo. Pro-Holistic Care y cualquier persona involucrada en la producción de esta información no serán responsables de ninguna lesión o daño que sufra como resultado de nuestros programas, DVD, videos de ejercicios en línea o información compartida en nuestro sitio web. Esto incluye correos electrónicos, videos y texto. Gracias por su comprensión.