

## DIETA INTERMITENTE COMO HACERLA | Todo lo que debes saber para realizar el ayuno intermitente correctamente: consejos y recomendaciones

### Descripción

La dieta de ayuno intermitente es una de las dietas para bajar de peso más populares últimamente. Con este tipo de dieta, lo que comes no es tan importante como cuándo lo comes. Existen muchas modalidades dentro del ayuno intermitente, pero una de las más populares es el método 16/8. Aquí te contamos en qué consiste y cómo ponerlo en práctica con todas las garantías.

### ¿Qué es el método 16/8 de ayuno intermitente?

El método 16/8 de ayuno intermitente es una estrategia muy popular para controlar el peso, mejorar la salud y simplificar el estilo de vida. Consiste en limitar la ingesta de alimentos a 8 horas diarias y ayunar las 16 horas restantes.

¿El ayuno intermitente es realmente bueno para perder peso? pixabay

### Consejos de ayuno intermitente

1. Elección de un plan de comidas: Elija un período de 8 horas para comer todos sus alimentos y bebidas con alto contenido calórico. Por ejemplo, puedes comer entre las 12:00 y las 20:00 horas o entre las 9:00 y las 17:00 horas. Ajusta la hora según tus preferencias y tus necesidades diarias.
2. Planificación de comidas: Durante el período de alimentación de 8 horas, es recomendable comer comidas balanceadas y nutritivas. Coma proteínas magras, grasas saludables, carbohidratos complejos y una variedad de frutas y verduras. No es necesario contar calorías, pero ayuda tener una idea aproximada de cuánta energía necesitas cada día.

3. Manténgase hidratado: es importante beber suficiente agua durante el día, incluso durante el período de ayuno. También puede consumir bebidas sin calorías como té negro, café negro o agua con gas para ayudar a controlar su apetito mientras ayuna.
4. Ayuno de 16 horas: evite consumir alimentos o bebidas con alto contenido calórico durante el período de ayuno. Puede beber agua, té sin azúcar o café solo para mantenerse hidratado y controlar el hambre.



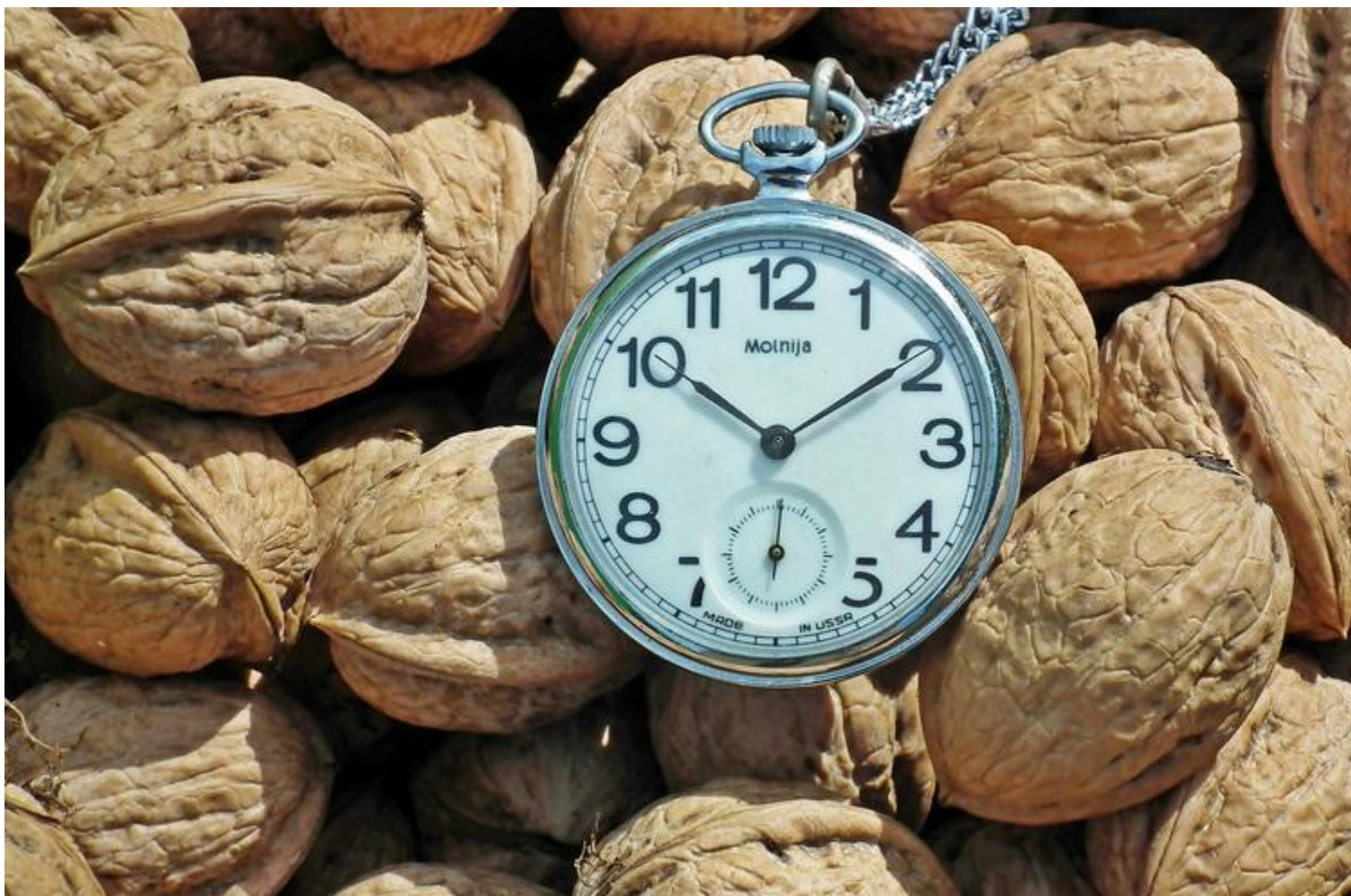
## **Ayuno intermitente: ¿realmente te ayuda a perder peso?**

### **Recomendaciones para hacer más llevadera la dieta intermitente**

1. Escuche a su cuerpo: siempre es importante escuchar las señales de su cuerpo y ajustar su enfoque en consecuencia. Si experimenta síntomas negativos como mareos, cansancio extremo

o dificultad para concentrarse, debe ajustar su horario o consultar a un médico.

2. Sea paciente y constante: Al igual que con cualquier cambio en la dieta o el estilo de vida, es posible que tome tiempo ver los resultados. La clave del éxito es la paciencia y la perseverancia.



## Beneficios del ayuno intermitente

### ¿El ayuno intermitente es bueno para todos?

Es importante recordar que el método 16/8 no es para todos. Si tiene condiciones de salud preexistentes, está embarazada, amamantando o tiene antecedentes de trastornos alimentarios, consulte a un médico o nutricionista antes de comenzar cualquier tipo de ayuno intermitente.

#### Fecha de creación

abril 2023