

## DETOX & FASTING

¿Qué es el Detox?

El Detox es un proceso que busca eliminar toxinas del cuerpo, permitiendo que órganos como el hígado y los riñones funcionen eficientemente.

¿Qué es el Fasting?

El Fasting, o ayuno intermitente, implica periodos de restricción de alimentos seguidos de momentos de alimentación.

¿Para qué utilizamos el Detox y el Fasting? 🌟

El Detox y Fasting pueden ayudar en la desintoxicación, regulación del azúcar en sangre, promoción de la cetosis (quema de grasas) y optimización de hormonas. También se vinculan con beneficios para la pérdida de peso y la salud general.

¿Qué puede afectar en el Detox? 🧠

Estos procesos pueden afectar positivamente la función del sistema linfático, el equilibrio hormonal, la estabilidad del azúcar en sangre y la capacidad del cuerpo para quemar grasas. Realizados adecuadamente, contribuyen a una limpieza interna y bienestar general.

### Fasting

Tips y recomendaciones

- Comenzar por periodos de ayuno cortos y si es posible poco a poco aumentarlos hasta conseguir la adaptación. Recuerda que el cuerpo necesita acoplarse a esta forma de alimentación.
- No olvides la hidratación. Bebe agua en abundancia y bebidas sin calorías. En los ayunos es necesario contar con suficiente líquido para conservar el buen ánimo y una buena salud.
- No te obsesiones con la comida. En los períodos de ayuno procura ocuparte para evitar pensar en la comida, trata de hacer alguna tarea productiva o ver una interesante película.
- Evita las actividades extenuantes. En los días de ayuno práctica solo deporte ligero o una actividad relajante.
- Escoge bien tus calorías. Si eliges un plan que permita consumir algunas calorías durante los períodos de ayuno, selecciona alimentos cargados de nutrientes que sean ricos en proteínas, fibra y grasas saludables, como los huevos, pescado, nueces, aguacates y frijoles.
- Sé inteligente a la hora de elegir tus calorías. Si el plan que elijas permite algunas calorías durante los períodos de ayuno, selecciona alimentos cargados de nutrientes que sean ricos en proteínas, fibra y grasas saludables. Puedes comer frijoles, lentejas, huevos, pescado, nueces y aguacate.
- Come alimentos de gran volumen. Selecciona alimentos que te dejen satisfecho, pero que sean bajos en calorías, como palomitas de maíz, vegetales crudos y frutas con alto contenido de agua, como uvas y melón.
- Mejora el sabor sin las calorías. Condimenta tus alimentos generosamente con ajo, hierbas, especias o vinagre. Estos alimentos son extremadamente bajos en calorías, pero llenos de sabor, lo que puede ayudarte a no sentir hambre.

- Elije alimentos cargados de nutrientes después del período de ayuno. Come alimentos con alto contenido de fibra, vitaminas, minerales y otros nutrientes para que tus niveles de azúcar en la sangre se mantengan saludables y evites las deficiencias de nutrientes. Una dieta equilibrada también contribuirá a la pérdida de peso y la salud en general.

#### ¿Qué pasa con la glucosa y el ayuno?

Durante el ayuno no hay picos de glucosa en sangre, porque el hígado provee la cantidad de glucosa que necesitas. Además, se produce la inhibición de la insulina porque no es necesario controlar la glucosa en sangre, entonces mejoran los marcadores de resistencia a la insulina, que es muy importante a nivel metabólico porque reduce la obesidad y la grasa visceral, además de facilitar el transporte de los aminoácidos a las células para la formación de proteínas. Mejorar los marcadores de resistencia a la insulina ayuda a que el cuerpo sea más sensible a ella, es decir, que con una menor cantidad el organismo pueda reducir los niveles de glucosa en sangre de forma más efectiva. Esto hará que la glucosa pueda ser utilizada como fuente de energía para las células y no permanezca libre en la sangre.

#### ¿Cómo desintoxicar mi cuerpo?

Preferentemente se debe iniciar el día bebiendo 2 vasos de agua fría. Reducir el consumo de alimentos procesados, harinas, productos de panificación, galletas, alimentos ricos en azúcar, bebidas azucaradas y alcohol. Asimismo, es necesario incorporar alimentos que colaboren con la depuración, como frutas y vegetales.