



KETO FIT  
ACADEMY

# 30 DÍAS CHALLENGE

## SEMANA 2: AYUNO



KETOFITACADEMY.COM

# SUPERPODER 2:

## AYUNO

---

¿Que es el Ayuno?

Existen muchas maneras de ver el Ayuno. Aquí en Keto Fit Academy lo vemos de **dos formas:**

1. El ayuno es una manera práctica de organizar tus comidas durante el día, y así **crear espacios de tiempo** para que tu cuerpo pueda utilizar tu grasa de como energía.
2. El ayuno es un **período de limpieza y restauración** para tu cuerpo. No se trata de morir de hambre para perder peso, se trata de eliminar lo que no sirve y **reciclar lo que sí sirve.**

De la misma forma en que necesitas ordenar y limpiar tu nevera antes de volver a poner más comida, los seres humanos necesitamos limpiar nuestro cuerpo antes de volver a comer.

El ayuno cumple esta función...



Culturas y religiones como los Musulmanes, Judíos, Budistas, Católicos, Hindúes, entre otros; han practicado el ayuno durante generaciones.

**El ayuno es una herramienta nutricional muy antigua y muy poderosa.**

¿Que tiene que ver el Ayuno con perder peso?

Existen dos maneras de mantener la insulina controlada. Una forma es la alimentación Keto (que vimos la primera semana) y la otra es el Ayuno.

## ¿POR QUÉ EL AYUNO?

---

Muy simple, ¿Recuerdas la insulina? ¿La hormona que debes tener bajo control?

Cada vez que comes, tu insulina sube, cada vez que no comes, tu insulina baja.

Mientras esté baja, tu cuerpo crea el espacio de tiempo suficiente y el ambiente metabólico apropiado para que tu cuerpo movilice tu grasa y empiece a quemarla.



# ¿SIGNIFICA ESTO QUE DEBO MORIRME DE HAMBRE PARA BAJAR DE PESO?

---

No. Significa que en lugar de comer 5, 6 o 7 veces al día (incluyendo los snacks) es mucho mejor comer 3, 2 o incluso 1 vez al día. **Buenas cantidades de alimentos y nutrientes.**

**La meta no es comer menos, es comer mejor.** Cero snacks, cero picoteos. En lugar de comer tantas veces al día, mejor comer menos veces al día pero mayor cantidad de alimentos.

¿Por qué?

Por que mientras menos veces al día comamos, menos veces activaremos la insulina y más grasa podremos movilizar.

Olvídate de los mitos “Debemos comer cada 3 horas para acelerar nuestro metabolismo” o “El desayuno es la comida más importante del día”.

No, estos **son sólo mitos** ¡Y tú estás a punto de comprobarlo!



# ¿QUE PASA SI ME DA HAMBRE ENTRE COMIDAS?

---

Por eso es que la alimentación Keto y el Ayuno son el combo perfecto.

¿Por qué?

Porque la alimentación Keto incluye platos altos en grasas naturales y densos en nutrientes que te harán sentir saciado durante todo el día, ¡Haciendo del Ayuno algo fácil y natural! ¡Pruébalo!

# ¿ESTO NO VA A DISMINUIR MI METABOLISMO?

---

**Otro mito bastante común.** Dicen que si comes constantemente, aceleras tu metabolismo. **Falso.**

Lo único que conseguirás comiendo constantemente será seguir subiendo de peso, manteniendo excesos de insulina.

El ayuno funciona como **autorregulador**.

Es perfecto y se ajusta a cada organismo.





# ¿QUÉ PUEDO TOMAR DURANTE EL AYUNO?

---

A continuación, te dejamos una lista de opciones que puedes consumir mientras estás en ayuno.

- Agua
- Café negro (sin leche ni crema)
- Té (de cualquier tipo)
- Infusiones
- Agua mineral con gas (sin saborizantes)

Endulzantes aceptados:

- Estevia 100% (lee bien que no esté combinada con sucralosa o maltodextrina. Debe ser stevia pura).
- Eritritol
- Monkfruit
- Alulosa

Para mejores resultados, y **disminuir los antojos** por cosas dulces, lo mejor es no depender de los endulzantes.

Si puedes hacer este challenge **sin endulzantes, mucho mejor.**



# ¿QUÉ ROMPE EL AYUNO?

Si tienes dudas sobre que significa “romper el ayuno” o qué alimentos puedes consumir durante tus ayunos y **cómo afectan estos alimentos a tu quema de grasa**, te recomendamos ver el siguiente video.

¡Aprende todo lo que te ayudará a perder peso!



REPRODUCIR  
VIDEO



# MISIÓN DE LA SEMANA

---

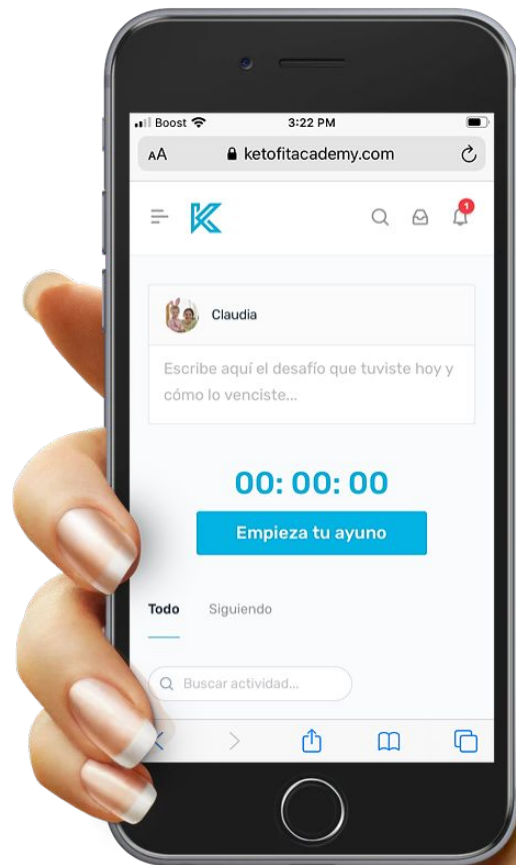
¡Utiliza nuestro contador de ayuno y comienza con tu ayuno intermitente de 16/8!

Luego de que publiques tu última comida del día y recibas tus puntos en Keto Fit Academy, inicia tu contador de ayuno, presionando el botón **“Empieza tu ayuno”**.

Al día siguiente, sáltate el desayuno y ¡Logra esas 16 horas de ayuno intermitente!

Luego de que pasen esas 16 horas, **presione el botón “Terminar Ayuno” y recibe tus puntos!**

Luego de esto, ¡Ya sabes que es hora de comer!



ACCEDER EL MURO