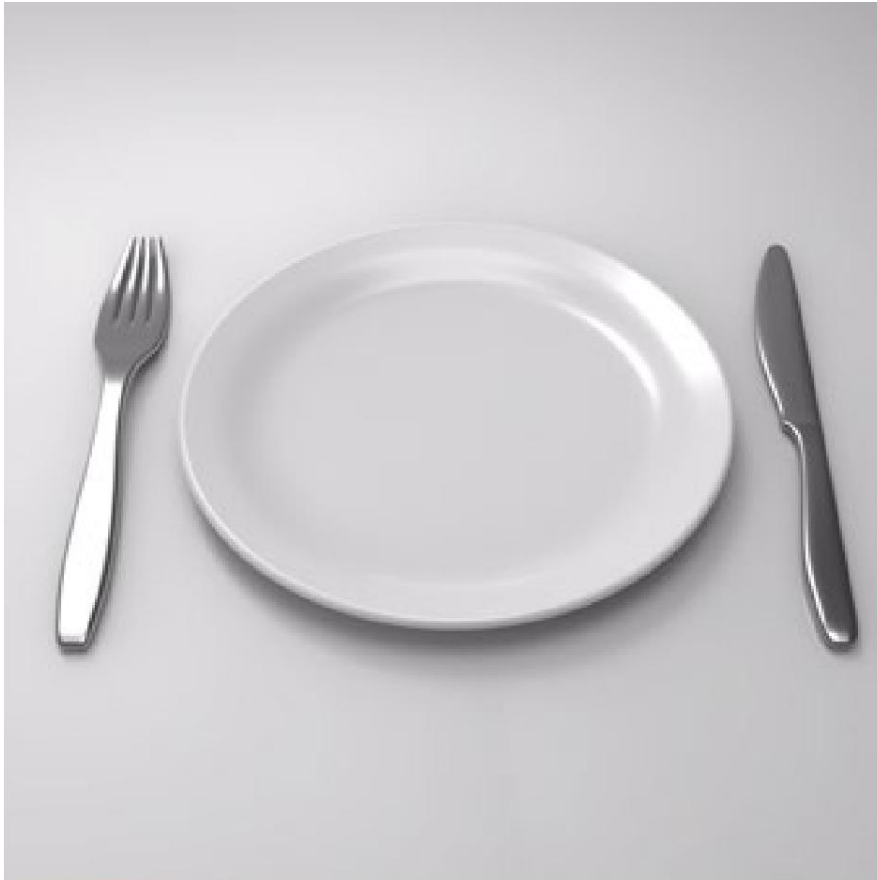




El ayuno intermitente



Descripción general

Este plan de alimentación ayuda a algunas personas a perder peso. Con el ayuno intermitente, se come una dieta saludable durante algunos períodos. Durante otros períodos, no se come. O se come muy poco. Llamamos a estos períodos “de ayuno”. El ayuno lo ayuda a comer menos calorías de las que ingeriría normalmente. Esto le ayuda a perder peso.

Muchos planes

Hay varios planes de ayuno intermitente para elegir. Con algunos planes, puede ayunar todo el día, en ciertos días de la semana. Podría hacerlo durante unos cuantos días, o podría hacerlo en días alternos. Con otros planes, se ayuna durante ciertas horas del día. Debe hablar con su médico para encontrar el plan que sea apropiado para usted.

Adherirse a él

Algunas personas prefieren el ayuno intermitente en vez de otras dietas, ya que no tienen que vigilar todo el tiempo lo que comen. Y con el tiempo, es posible que su cuerpo se adapte a los períodos de ayuno. Pueden volverse más fáciles de manejar a medida que uno se acostumbra a ellos.

¿Es seguro?

El ayuno intermitente puede ser seguro para muchas personas. Sin embargo, si usted es muy activo, si es una mujer embarazada o si tiene ciertas afecciones, es posible que no sea adecuado para usted. Hable con su médico antes de comenzar un nuevo plan de alimentación.

