



La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2)

Mauro Signoretti

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guía para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2)

Mauro Signoretti

La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guía para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) Mauro Signoretti

¿Cuántas variantes de ayuno intermitente existen?

Este libro, lo escribí deliberadamente de la manera más sintética. No quiero abordar temas excesivamente científicos que, aunque son extremadamente interesantes, no son del todo prácticos. Puedes encontrar la fisiología del ayuno en el otro mi libro titulado "**El ayuno semanal durante todo el año**" que siempre se encuentra aquí en Amazon por mi nombre en la serie "Jóvenes para siempre". Entonces es inútil repetirme.

Lo que leerá en este libro, por otro lado, es un concentrado de todo lo que necesita saber para **practicar el ayuno intermitente correcto por el resto de su vida**. ¡Nada más!

La definición más precisa de "ayuno intermitente" es también la más simple: intervalos alternos donde no come (ayuno) con intervalos en los que puede comer. Para usar una jerga, alterna un período de ayuno con una "ventana de tiempo" donde introducir comidas. **Las diferencias residen en "ventanas"**. El período de ayuno varía de 16 horas hasta 48 horas.

Dependiendo del tipo de ayuno intermitente aplicado, hay muchas ventajas que lo hacen tan popular. En primer lugar, las personas que lo practican comen con menos frecuencia. Además de reducir la sensación de hambre aumenta la saciedad cuando comemos. Comer con menos frecuencia hace que tomemos menos calorías totales. Este es un aspecto muy importante. Hablando de restricción calórica, el ayuno intermitente tiene otra ventaja. Obligamos a nuestro cuerpo a mirar más allá del intestino para obtener energía. Sin entrar en conceptos complejos, las células dañadas se "sacrifican" mucho más rápido. Este fenómeno ayuda a prevenir el envejecimiento y diversas enfermedades.

El ayuno intermitente no solo significa tomar menos calorías sino también promover respuestas hormonales que mejoran la composición corporal

En primer lugar, la **sensibilidad a la insulina** especialmente si hacemos ejercicios. Además de esto, se produce un **aumento de la secreción de la hormona del crecimiento (GH)** que implica una gran cantidad de beneficios que incluyen una mayor pérdida de grasa y un mayor crecimiento muscular. Además, la GH tiende a compensar los efectos del cortisol (hormona catabólica) que se relaciona en parte con la acumulación de grasa en el estómago.

Ayuno intermitente: 3 ventanas de tiempo (16/8 - 20/4 - 24 h) combinadas en un solo y efectivo método

Con los años he probado las formas más famosas de ayuno intermitente.

Por ejemplo, "Ayuno Intermitente" del entrenador de bodybuilding Martin Berkhan. La variante propuesta por él es un ayuno de 16 horas con una ventana para alimentar reducida a 8 horas. Durante este tiempo puedes comer de 2 a 3 comidas.

Luego, también probé el método "Eat Stop Eat" creado por el nutricionista Brad Pilon. Fácilmente adaptable

a cualquier estilo de vida, es casi imposible no cumplir con la única regla: "**no comer**" **durante 24 horas** . Solo se aplica 2 días a la semana.

Y finalmente, también la "La dieta de Guerrero" (**1 sola comida**) para Ori Hofmekler que - a pesar de la presencia de la palabra diet - este es un **ayuno durante 20 horas**&l

La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) Details

Date : Published May 10th 2018


ISBN :

Author : Mauro Signoretti

Format : Kindle Edition

Genre :

 [Download La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para ...pdf](#)

 [Read Online La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia par ...pdf](#)

Download and Read Free Online La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) Mauro Signoretti

From Reader Review La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) for online ebook

La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La estrategia de los 3 ayunos intermitentes: Guia para adaptar a tu estilo de vida 3 tipos diferentes de ayuno intermitente (Jóvenes para siempre nº 2) Mauro Signoretti books to read online.