



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



Día 3

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



EL AYUNO METABÓLICO

El **ayuno** es un periodo de tiempo en el que no consumes alimentos, permitiendo que tu cuerpo descanse de la digestión y cambie la forma en la que obtiene energía.

¿Qué significa realmente ayunar?

Ayunar no es “no comer sin sentido”, sino **darle al cuerpo un espacio entre comidas** para que pueda utilizar sus propias reservas energéticas.

Durante ese tiempo:

- No se ingieren alimentos sólidos ni calóricos.
- Sí se pueden consumir bebidas sin calorías como agua, infusiones o café solo.

¿Qué hace el cuerpo durante el ayuno?

Cuando dejas de comer por varias horas, el cuerpo pasa por diferentes fases:



1. **Usa la glucosa disponible** (energía inmediata)
2. **Recurre al glucógeno almacenado** (reserva en el hígado)
3. **Empieza a utilizar grasa como combustible**

Este cambio es clave para la salud metabólica.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

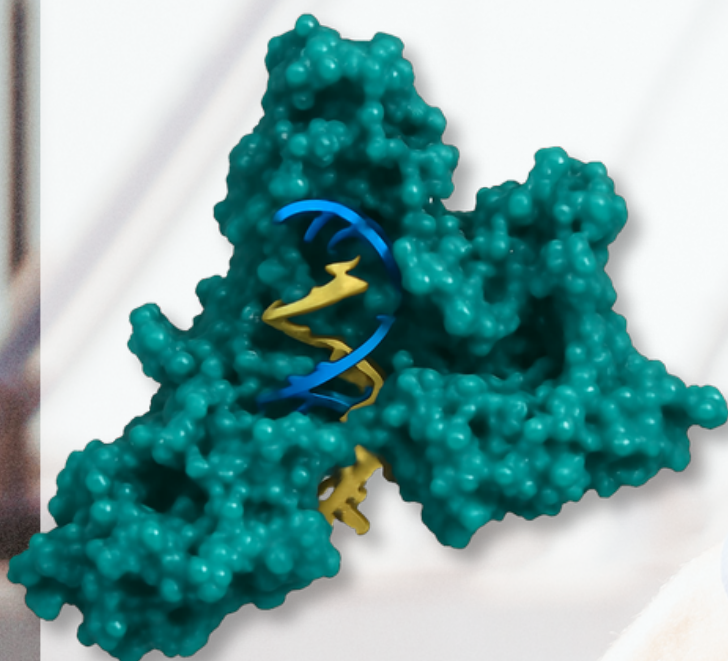
FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACTIVACIÓN METABÓLICA CLAVE

Durante el ayuno también se activa una proteína llamada **AMPK**, que actúa como un sensor energético celular.



AMPK tiene funciones clave:

- Estimula la oxidación de grasa
- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Favorece la biogénesis mitocondrial

¿Para que sirve el ayuno?

El ayuno ayuda a:

- Regular los niveles de glucosa en sangre
- Mejorar la sensibilidad a la insulina
- Favorecer el uso de grasa como fuente de energía
- Dar un **“descanso”** al sistema digestivo

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACTIVACIÓN METABÓLICA CLAVE

Ejemplo sencillo

Si cenas a las 20:30 y desayunas a las 8:30, estás haciendo un ayuno de 12 horas de forma natural.

Idea clave del día

El ayuno no es solo dejar de comer, es una herramienta para entrenar tu metabolismo.



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



ACCIÓN DEL DÍA 3

Ponlo en práctica

Hoy tu objetivo es **introducir el ayuno metabólico de forma progresiva:**

Realiza 14 horas de ayuno nocturno

- Deja un espacio de 14 horas entre tu última comida del día y la primera del día siguiente.
- Este tiempo permite que el cuerpo cambie de fuente de energía y comience a utilizar la grasa.

Ejemplo:

- 20:00 → última comida
- 10:00 → primera comida

Caminata suave en ayunas

- Realiza una caminata ligera antes de la primera comida del día.
- Esto potencia el uso de grasa como combustible durante el ayuno.

Beneficio

Este hábito **favorece la oxidación de grasa**, ayudando a mejorar la flexibilidad metabólica y el uso eficiente de la energía.

RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



MENÚ DEL DÍA 3

Nutrición para entrenar tu metabolismo



Desayuno (tras ayuno)

- Huevos revueltos
- Aguacate
- Pan de trigo sarraceno



Almuerzo

- Lentejas estofadas con verduras



Cena

- Dorada al horno
- Espárragos



RETO DE BIENESTAR



Reto:

FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Quemar grasa de forma inteligente



CONTROL DIARIO

Cierre del día

Día _____

Ayuno nocturno

☐

Sí

☐

No

Pasos del día

☐

8.000

☐

10.000

☐

12.000

Entrenamiento

☐

Caminata

☐

Fuerza

☐

HIIT

Alimentación

☐

Proteína en
cada comida

☐

Verduras en
2 comidas

☐

Sin
ultraprocesados

Energía (1-10): _____

Hambre (1-10): _____

Sueño (1-10): _____

Cómo me sentí hoy: _____

RETO DE BIENESTAR



Sigamos conectados y conectadas con nosotros mismos y nosotras mismas, cada martes y jueves hay una dosis que te espera.



¡Únete a nuestros programas y aprende técnicas y herramientas para alcanzar un bienestar pleno!



Pdf creado con cariño y en sintonía con el planeta.
Papel virtual = bosque real preservado.