

GUÍA COMPLETA: CÓMO REALIZAR UN AYUNO DE 72 HORAS DE FORMA PROGRESIVA Y SEGURA

Introducción

El ayuno prolongado de 72 horas puede ofrecer beneficios metabólicos importantes cuando se realiza de manera adecuada. No es recomendable pasar directamente a un ayuno de tres días sin preparación previa. La mejor estrategia consiste en adaptar gradualmente al organismo para que aprenda a utilizar la grasa corporal como fuente de energía.

FASE 1: COMENZAR CON AYUNO INTERMITENTE 16:8

Realiza un protocolo 16:8 durante 1 a 2 semanas. Ayuna 16 horas y consume tus alimentos dentro de una ventana de 8 horas.

FASE 2: AUMENTAR LAS HORAS DE AYUNO PROGRESIVAMENTE

Semana 1-2: 16 horas. Semana 3: 18 horas. Semana 4: 20 horas. Semana 5: 24 horas. Semana 6: 36 horas. Semana 7-8: 48 horas. Posteriormente: 72 horas.

¿QUÉ SE PUEDE CONSUMIR DURANTE EL AYUNO?

Agua, agua mineral, café negro sin azúcar, té sin azúcar y mates sin azúcar. Evita azúcar, miel, fructosa, jugos, refrescos, leche y cualquier bebida con calorías.

CÓMO ROMPER EL AYUNO DE 72 HORAS

La primera comida debe ser pequeña y fácil de digerir. Prioriza proteína de alta calidad (huevos, pescado, pollo, carne magra o proteína whey) junto con grasas naturales saludables (aguacate, aceite de oliva extra virgen, yemas de huevo o aceitunas).

ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE AL ROMPER EL AYUNO

Evita azúcar, dulces, refrescos, jugos, fructosa añadida, postres y alimentos ultraprocesados durante las primeras horas.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Mantente hidratado, descansa adecuadamente y aumenta las horas de ayuno únicamente cuando los protocolos anteriores resulten cómodos y sostenibles.

AVISO MÉDICO IMPORTANTE

Si padeces alguna condición médica o tomas medicamentos, consulta con tu médico antes de realizar un ayuno de 72 horas. Un profesional de la salud podrá determinar si esta práctica es adecuada para ti y ayudarte a realizarla de forma segura.