



GRUPO DE TRABAJO

AYUNO INTERMITENTE Y HAMBRE EMOCIONAL

¡Online vía Zoom!



CENTRO HIGIENISTA
DE MADRID

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	3
2. <u>¿Qué es el ayuno intermitente?</u>	4
3. <u>Beneficios y desventajas</u>	5
4. <u>Claves para un ayuno intermitente exitoso</u> .	6
5. <u>Las ventajas de trabajar en grupo</u>	9
6. <u>Precio</u>	9

¿Controlas lo que comes o sientes que la comida te controla, pudiendo comer todo el día sin parar?

¿Tienes algún problema digestivo y quieres superarlo?

¿Usas la comida para tapar aquellas emociones incómodas?

En nuestro grupo de trabajo de Ayuno Intermitente y Hambre Emocional buscamos **instaurar el ayuno intermitente de forma natural**, aprendiendo a gestionar nuestras emociones y conflictos sin recurrir a la comida.

- Incorporaremos la modalidad que más se ajuste a tus necesidades personales, **aprenderás a comer** de tal manera que el cuerpo asimile adecuadamente los nutrientes y así **no pases hambre**.
- Se te darán **herramientas para gestionar el hambre emocional** y resolver los conflictos por vías diferentes a la comida.
- Experimentarás los beneficios del ayuno natural combinado con una alimentación viva, a la vez que **respetamos el hambre real, los biorritmos y el poder de asimilación**.

Trabajar el hambre real y emocional junto con el ayuno intermitente para lograr instaurarlo en nuestra vida, es una de las claves fundamentales para lograr resultados tangibles en cuanto a salud y bienestar se refiere.

Sin dudas, toda una experiencia de desarrollo personal que no te dejará indiferente.



¿Qué es el ayuno intermitente?

¿Una nueva moda?

¿Una locura que implica tensión y sufrimiento?

¿O una oportunidad de conectarse con el cuerpo y sus biorritmos de manera más natural?

Lo que se conoce como “ayuno intermitente” consiste en **alternar períodos de ingesta de alimentos con períodos de descanso digestivo**. En la sociedad en que vivimos, una persona “normal” come desde que se levanta (7hs, por ejemplo), hasta un rato antes de acostarse (22hs, por ejemplo). En otras palabras, mientras está despierta, su cuerpo está constantemente en trabajo digestivo, implicándole un importante gasto energético.

Contrariamente, el ayuno intermitente implica no comer durante ciertos períodos, **para darle descanso digestivo al cuerpo**.

Un ayuno intermitente es un arma de doble filo. Si se hace adecuadamente, puede ser muy beneficioso. Contrariamente, si la persona se limita tan solo a restringir sus horarios de comida sin tener en cuenta otros factores, puede ser contraproducente.



BENEFICIOS Y DESVENTAJAS

La principal ventaja de un ayuno intermitente es el ahorro energético que experimenta el cuerpo al reducirse su trabajo digestivo.

Otra importante ventaja es que el cuerpo se adapta a sus **biorritmos o ciclos circadianos**. Las primeras horas de la mañana es cuando el cuerpo se encuentra en su limpieza diaria, eliminando toxicidad producto de sus procesos internos, así como de alimentos o del ambiente. Es por eso que es normal ir al baño en las mañanas, que la primera orina sea de color oscuro (cargada de toxinas), mayor cantidad de flemas, estornudos o alergias comparado a otros momentos del día, por ejemplo. Todo esto demuestra que el cuerpo está limpiándose.

El problema de ingerir alimentos apenas al levantarse es que **se interrumpe este proceso de limpieza del cuerpo**, dado que se vuelca energía desde el sistema de eliminación al sistema de nutrición. Comprender este concepto hace inválida la afirmación sumamente repetida de que “el desayuno es la comida más importante del día”.

Asimismo, un ayuno intermitente adecuadamente gestionado viene bien para tener **orden en los horarios de comida** y evitar usarla como **gestión emocional o resolución de conflictos**. De esta manera nos lleva a usar otras vías de gestión emocional más allá de la comida.

En cuanto a desventajas, quizás la principal sea que muchas personas lo ven como el único factor para recuperar o potenciar su salud, sin tener en cuenta una visión holística de la salud.

Asimismo, abstenerse de alimento cuando hay hambre real es contraproducente. Lo ideal sería **escuchar al cuerpo y comer si hay verdadera hambre, más allá del horario que sea**. No hacerlo produciría tensión y sería más un problema que beneficio.



Claves para un ayuno intermitente exitoso

El ayuno intermitente no es una panacea

La mayor parte de las personas comienzan un ayuno intermitente **para perder peso o bien para desintoxicar su cuerpo**. Efectivamente, si el cuerpo tiene más horas de descanso digestivo, podrá tener más energía para desintoxicarse, y esto resultará en una pérdida de peso en aquellas personas que tengan sobrepeso.

Sin embargo, no debemos limitar la curación al ayuno intermitente, sino que hay que **tomar conciencia de las verdaderas causas de los problemas de salud** y realizar otros tipos de cambios.

El ayuno puede ayudar puntualmente, pero si conservamos un estilo de vida enervante, seguiremos con los mismos problemas. O bien, si mantenemos una situación desvitalizante, no se podrán llevar a cabo los procesos de regeneración por falta de energía.

Muchas personas comienzan un ayuno intermitente con expectativas muy altas que luego se desmoronan porque no atienden las verdaderas causas de sus problemas de salud de manera holística. **Si solo me ocupo de la dieta y no de otras cosas que me están desvitalizando, el trabajo será incompleto y se generará mucha tensión.**

Reducir o eliminar tóxicos o anti alimentos

Mientras no eliminemos o al menos reduzcamos **tóxicos como alcohol, café, medicamentos, y anti alimentos como sal, azúcar, harina blanca y productos procesados** en general, puede ser complicado mantener un ayuno intermitente, sobre todo si es un ayuno de varias horas.

Los tóxicos demandan grandes cantidades de nutrientes para metabolizarlos, a la vez que generan desajustes metabólicos, por lo cual el cuerpo seguirá reclamando nutrientes y así se despertará el hambre real. A medida que se vayan quitando, habrá menos demanda de comida.

Comer adecuadamente en los períodos de ingesta

Para que un ayuno intermitente sea factible y exitoso, más que seguir estrictamente los horarios de restricción, es esencial comer adecuadamente en los períodos de ingesta.

Si uno se limita a restringir las ingestas durante, por ejemplo, 16 horas al día, y luego en las 8 horas de ingesta come de todo y en malas combinaciones, al rato **va a tener hambre verdadera nuevamente porque el cuerpo no ha sido nutrido**. En estos casos, el cuerpo pedirá constantemente comida porque realmente la necesita.

Sin embargo, siguiendo el ejemplo anterior, si hay hambre real en determinado momento porque el cuerpo lo pide, pero la mente dice que no porque no tiene que comer a ciertas horas, eso generaría **tensión interna**, lo cual llevaría a **frustración y efectos rebote. Tan malo es comer cuando no hay hambre como no comer cuando hay hambre real**.

Comer en un adecuado estado emocional

Si como cuando el cuerpo no tiene energía para metabolizar el alimento, en situaciones de exceso de trabajo o de actividad mental, o bien durante una crisis física o psicoemocional, **el hambre real desaparece y el cuerpo no podrá manejar el alimento y se generará putrefacción y fermentación**, lo cual hará que al rato el cuerpo reclame más comida. Esto generará tensión y efectos rebote si es que la persona se fuerza a seguir los horarios de restricción sin respetar el hambre real.

Un ayuno intermitente debería ser algo natural

En el momento en que uno come suficientes alimentos vivos, incorporando fruta (alimento por excelencia adaptado a nuestra fisiología), las células se nutren y ese ayuno intermitente viene de manera natural, porque **esas demandas de comer constantes son debidas a que el cuerpo tiene hambre**. Al eliminar tóxicos y anti alimentos, respetar las combinaciones y los biorritmos, y no usar la comida como gestión emocional, la persona podría llevar a un ayuno sin tensión de 16, 18 o incluso hasta de 24 horas.

Perder peso no debería ser el objetivo de un ayuno intermitente

Si bien en general las personas que realizan ayunos intermitentes tienen buenos resultados si su objetivo es bajar de peso, desde el Centro Higienista **desalentamos aquellas dietas que tengan como fin principal la pérdida de peso**, así como un ayuno intermitente con ese objetivo.

Es cierto que el sobrepeso y la obesidad son señales de un estado de salud lejos de ideal. Sin embargo, en estos casos, **la pérdida de peso debería ser consecuencia de una mejora de la salud**, y no un fin por sí mismo.

Cuando tiene energía, el cuerpo siempre tiende a un peso equilibrado. Si la persona tiene sobrepeso u obesidad, esto se debe a que no ha tenido energía suficiente para eliminar los excesos de grasa, probablemente durante años. Por tanto, el enfoque higienista no consiste en restringir alimentos mediante ayuno intermitente o con determinada dieta, sino que consiste en **establecer un estilo de vida donde haya más aporte de energía que gasto**, para que sea el propio cuerpo el que tienda a su peso ideal. Una alimentación nutritiva es un factor importante para esto, pero no es el único, y en la mayoría de los casos ni siquiera el más importante.

Recuperar o potenciar la salud debería ir siempre por delante de objetivos como perder peso. La salud va mucho más allá de lo que marque la báscula.



Las ventajas de trabajar en grupo

El apoyo social entre iguales, es decir, entre **personas con situaciones similares**, impacta positivamente sobre la salud en general. La cohesión de grupo crea un **clima de seguridad y confianza** que permite a las personas abrirse, compartir experiencias y pensamientos, y aprender de los aportes de los demás.

Además, el trabajo en grupo aporta una mayor **variedad de estrategias para afrontar una misma problemática**, así como el apoyo de los compañeros del grupo como fuente indiscutible de empatía y comprensión, lo cual conduce a cambios más estables. Es así una **excelente herramienta terapéutica para reducir la sensación de aislamiento y soledad** en el paso por una situación difícil.

En particular, la clave será **tomar conciencia de nuestra realidad**, observando auto boicots que nos impiden cumplir los objetivos que se irán marcando semana a semana. Posteriormente nos centraremos en el **mantenimiento de esos hábitos**, pues la **repetición y constancia** son la clave para que formen parte de nuestra rutina de forma casi automática.

Precio

El grupo de trabajo de Ayuno Intermitente y Hambre Emocional del Centro Higienista de Madrid consiste en un **programa de 2 meses con 1 reunión semanales** vía Zoom, así como seguimiento por grupo de WhatsApp **durante todo el proceso**. El precio es de 120 euros/mes.

El programa inicia con una **mini DETOX**, la cual se hace esencial para nutrir al cuerpo y que no haya hambre real constante. De ahí en más se empieza a reconocer la diferencia entre hambre real y emocional, y se establecen **objetivos semanales concretos y alcanzables para cada participante**.



Centro Higienista de Madrid
Escuela de Naturopatía y Desarrollo Personal
Avenida Portugal 89 local 3 28011 Madrid
915 260 448 / 606 068 972
www.centrohigienista.com
centrohigienista@gmail.com

