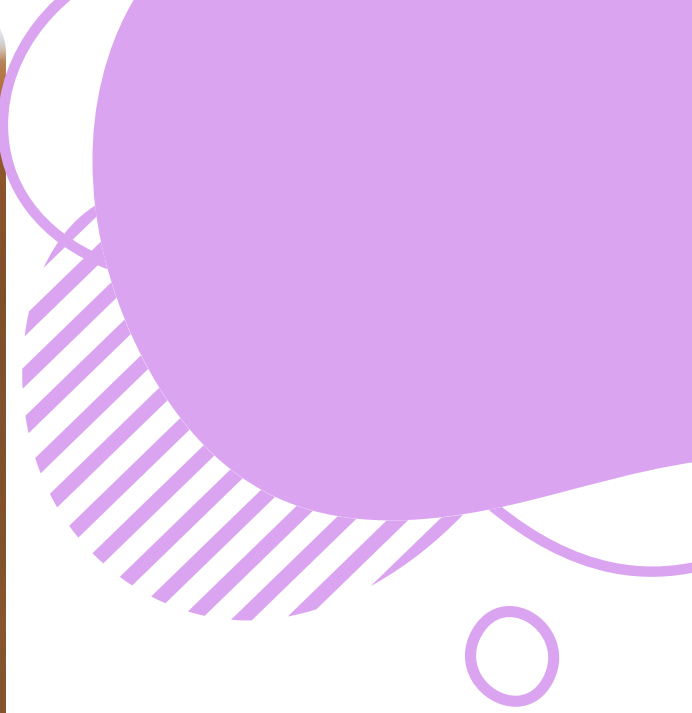
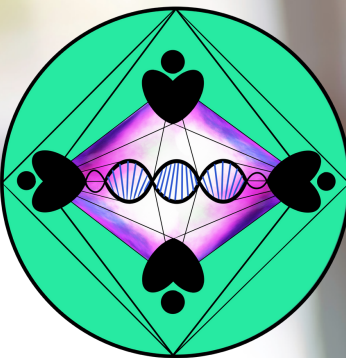
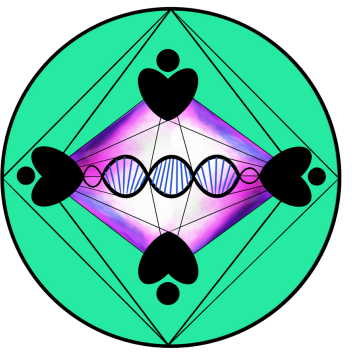




AYUNO

TU FUENTE CELULAR DE LA
ETERNA JUVENTUD

DREFUNCTIONAMEDICINE
& _MADREARMONICA_



Objetivos

OPTIMIZANDO TU SALUD METABOLICA

- Por que las dietas tradicionales se quedan cortas.
- Beneficios y tipos de ayuno intermitente
- Componentes de una Dieta Saludable
- Efectos en Microbiota
- Ayuno para mujeres

DREFUNCTIONAMEDICINE
&_MADREARMONICA_



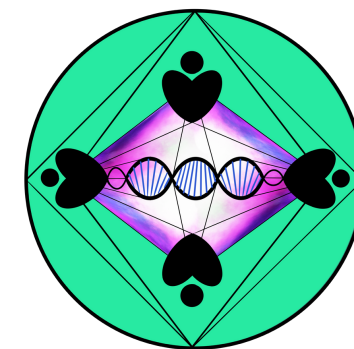
Monica M. Sandoval, MD

Especialista en Medicina Interna,
Geriatría y Cuidados Palliativos



Lisani Estopinan, MD

Especialista en Medicina Interna

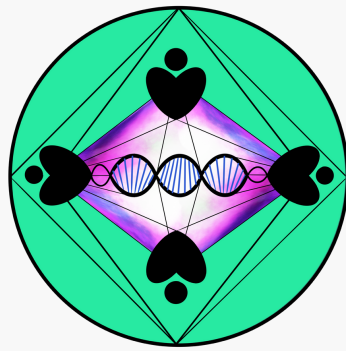


DREFUNCTIONAMEDICINE &
MADREARMONICA

"La salud es una cuestión de elección, no un misterio de la casualidad."

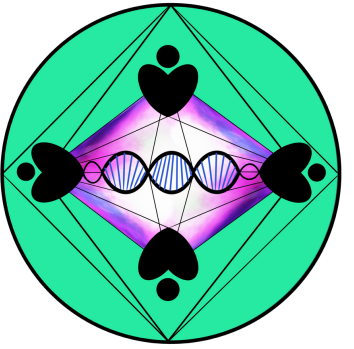


ARISTÓTELES



Cuestionario: para evaluar su salud

- 01 ¿TE SIENTES EXHAUSTA? ¿ROTA?
- 02 ¿TIENES UN CABELLO, PIEL Y UÑAS FUERTES QUE NO ESTÉN SECAS?
- 03 ¿TIENES ENERGÍA CONSTANTE Y SOSTENIDA DURANTE TODO EL DÍA?
- 04 ¿TIENES LIBIDO FUERTE?
- 05 ¿TIENES AL MENOS UNA EVACUACION INTESTINAL POR DÍA?
- 06 ¿TE ENFERMAS CON FRECUENCIA? ¿O TE TOMA MUCHO TIEMPO RECUPERARSE CUANDO TE ENFERMAS?



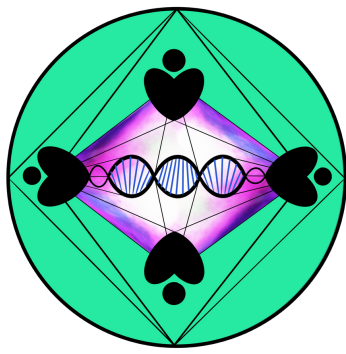
¿Cómo está tu salud metabólica?

SOLO EL

6.8%

DE LA POBLACIÓN ADULTA DE EE. UU. TIENE

UNA SALUD CARDIOMETABÓLICA ÓPTIMA

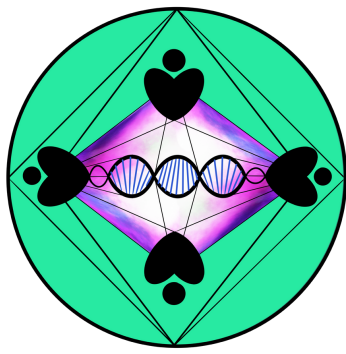


¿QUE ES AYUNO INTERMITENTE O TIEMPO RESTRINGIDO PARA COMER?

Y COMO AYUNAR ADECUADAMENTE
PARA QUEMAR ENERGIA Y SANAR TU
CUERPO.

"NO PUEDES CURAR UN CUERPO QUE ODIAS".

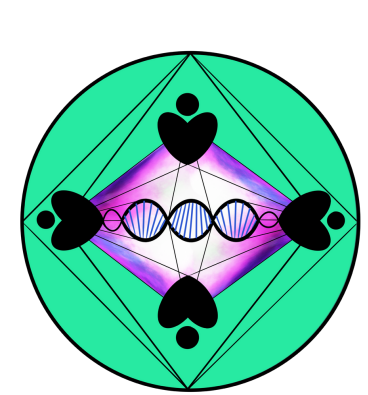
DREFUNCTIONAMEDICINE &
MADREARMONICA



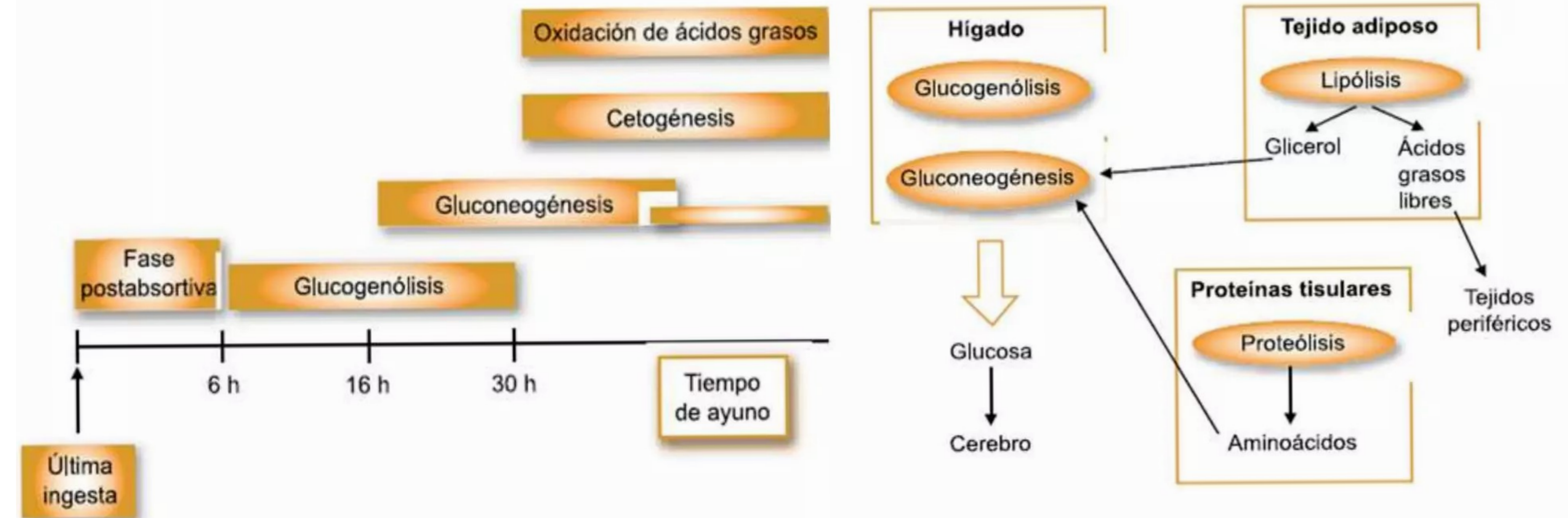
FACTS
~~**MYTHS**~~

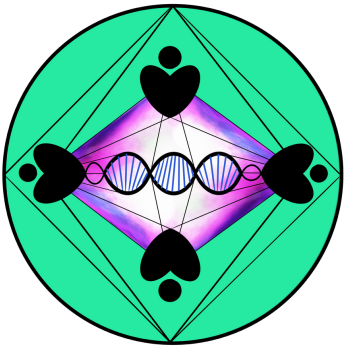
MITOS

RALENTIZA TU METABOLISMO
CAUSA DEFICIENCIAS DE NUTRIENTES
CAUSA LA PÉRDIDA MUSCULAR
CONDUCE A TRASTORNOS ALIMENTARIOS
NO ES BUENO PARA PERSONAS CON DIABETES
ALIENTA A COMER EN EXCESO
NO DEBERÍAS HACER EJERCICIO MIENTRAS
ESTÁS EN AYUNAS
TE SENTIRÁS HAMBRIENTO E IRRITABLE
CAUSARÁ ANTOJOS DE COMIDA



FISIOLOGIA DEL AYUNO PRECOZ





Existen varios tipos
de ayuno
intermitente, entre
ellos:

01

AYUNO NOCTURNO

No comer durante la noche



02

AYUNO POR FRANJA DE TIEMPO

Elegir una franja de horas al día donde no se come.



03

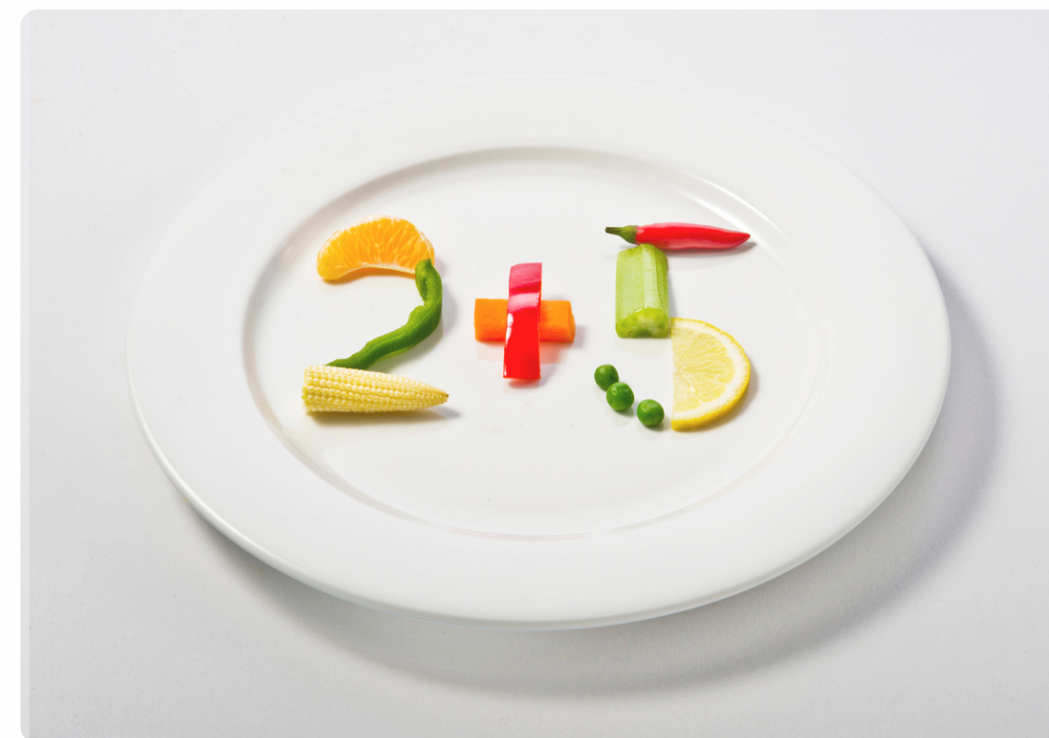
AYUNO DE DOS DIAS A LA SEMANA

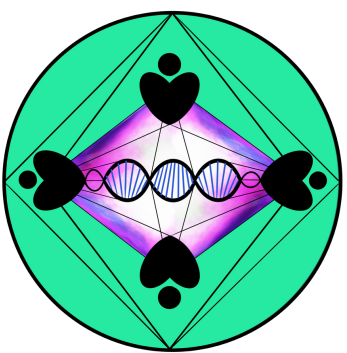


04

AYUNO 5:2

Comer normalmente durante 5 días y ayunar durante 2 días.





05

COMER, PARAR DE COMER

Ayunar durante 24
horas una o dos veces
a la semana



07

AYUNO EN DÍAS ALTERNOS

06

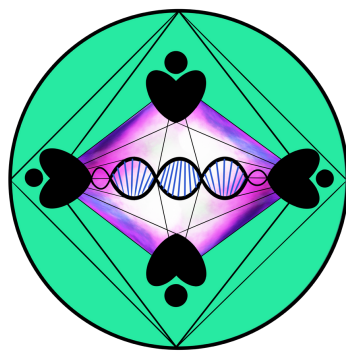
AYUNO DE DÍA COMPLETO

Ayunar durante 24
horas una vez a la
semana

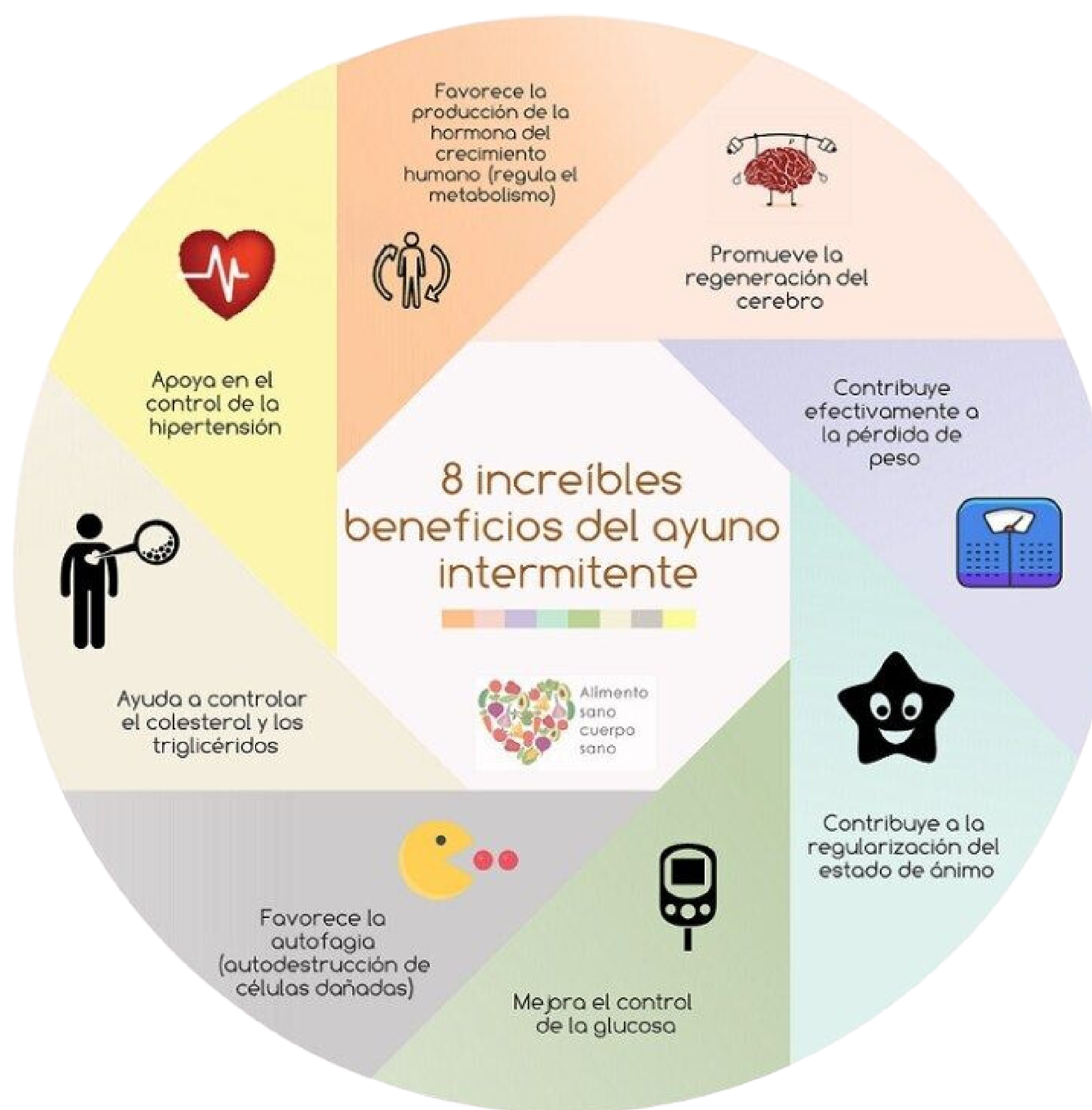


08

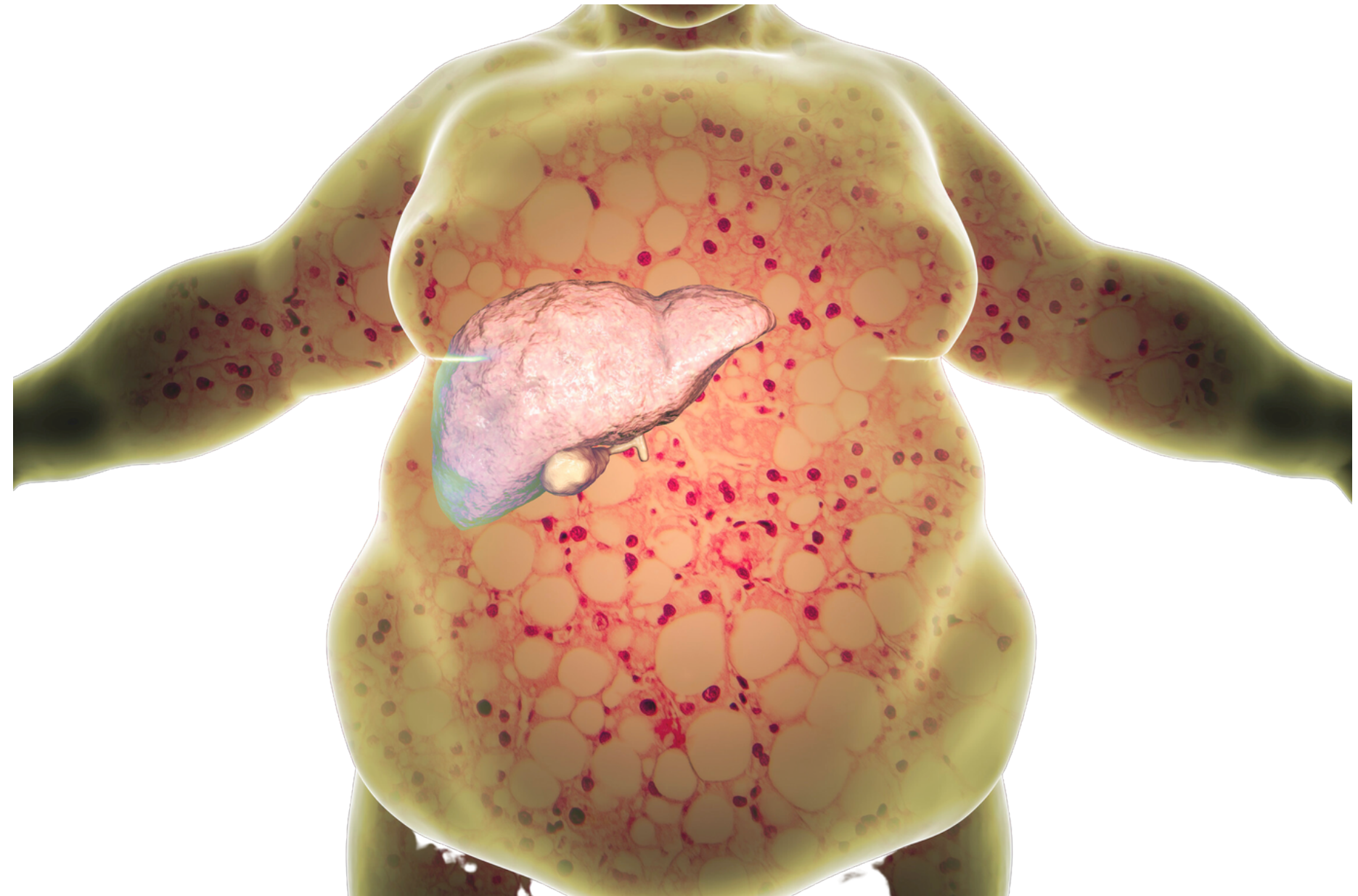
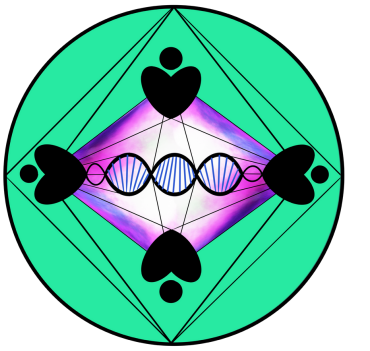
UNA COMIDA AL DIA



BENEFICIOS DEL AYUNO



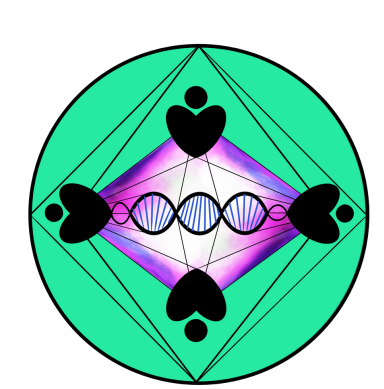
METABOLISMO CELULAR



DREFUNCTIONAMEDICINE &
_MADREARMONICA

CELULAS DE GRASA ADIPOSA



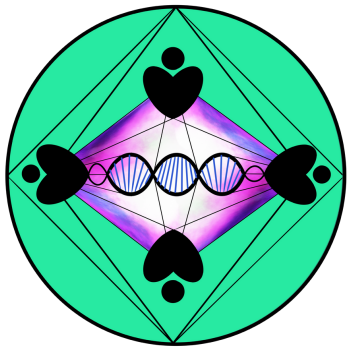


DOS SISTEMAS DE ENERGIA

- 1.- Sistema funciona quemando azucar or glucosa.
- 2.- Sistema funciona quemando grasas y produciendo cetonas.



EL SEGUNDO SISTEMA SE ACTIVA DESPUES DE 10 HORAS SIN COMER.



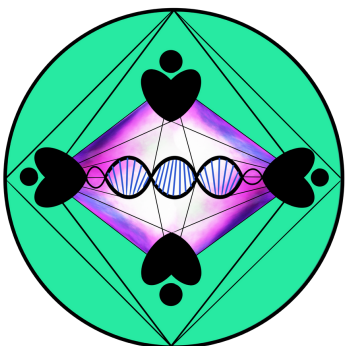
Es decir... somos como un carro hibrido

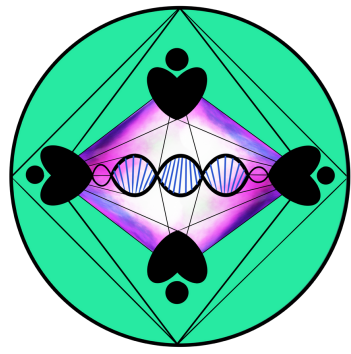


Ayuno y nuestro Cerebro



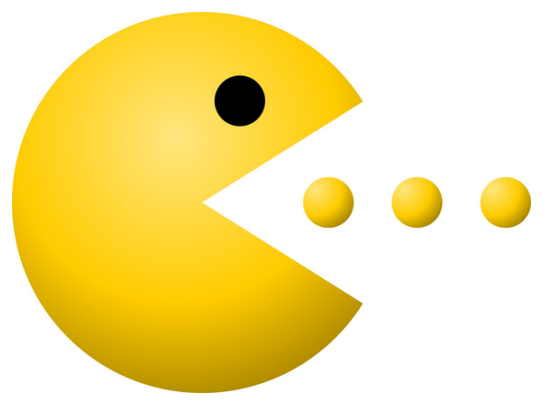
- CETONAS TIENEN CAPACIDAD DE REGENERAR NEURONAS DAÑADAS.
- CEREBRO TRABAJA CON 50 % COMBUSTIBLE GLUCOSA (AZÚCAR) Y 50 % CETONAS.
- CETONAS AUMENTAN PODEROSA SUSTANCIA NEUROQUÍMICA LLAMADA: FACTOR NEUROTROFICO DERIVADO DEL CEREBRO
- (BDNF)ESTIMULA PRODUCCIÓN NUEVAS NEURONAS.





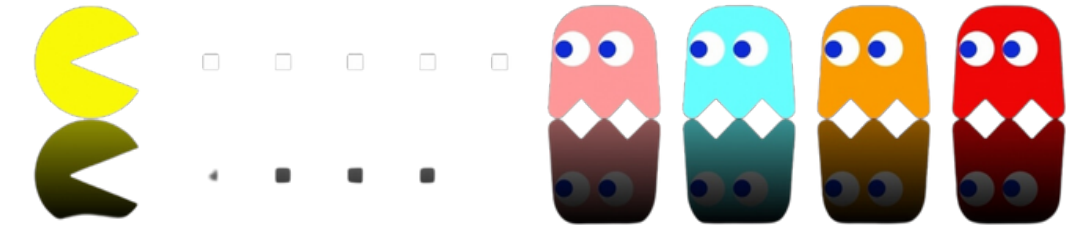
Ayuno y nuestro cerebro

- CETONAS AUMENTAN LA PRODUCCIÓN DE GABA.
- GABA ESTIMULA UN EFECTO ANTI-ANSIEDAD.
- CUANDO GABA AUMENTA, NUESTRO CUERPO SE RELAJA.
- CETONAS ESTIMULAN NUESTRO HIPOTÁLAMO, DISMINUYENDO LA PRODUCCIÓN DE LAS HORMONAS DEL HAMBRE.
- ES DECIR, MIENTRAS MAS AYUNAS...
...MENOS HAMBRE TE DA.



Ayuno y Autofagia

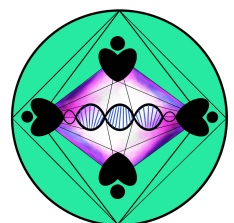
- Detoxificación.
- Reparación celular.
- Remueve células enfermas.

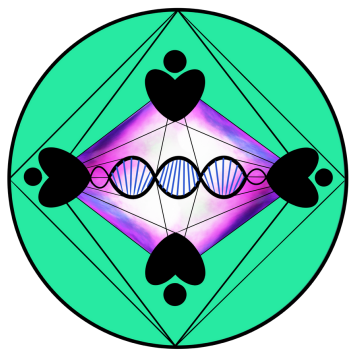


2016 Dr. Yoshimori Ohsumi, gano Premio Nobel.

Durante ayuno prolongado,
“Las células en vez de debilitarse...se hacen mas fuertes.”

Células tienen la capacidad de comer de si mismas



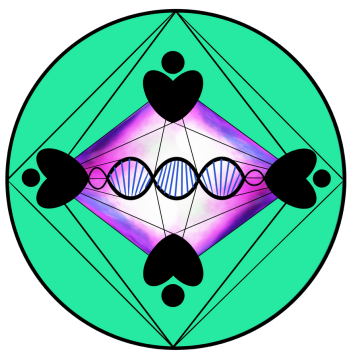


Ayuno disminuye glicógeno (disminuye almacenamiento de insulina)

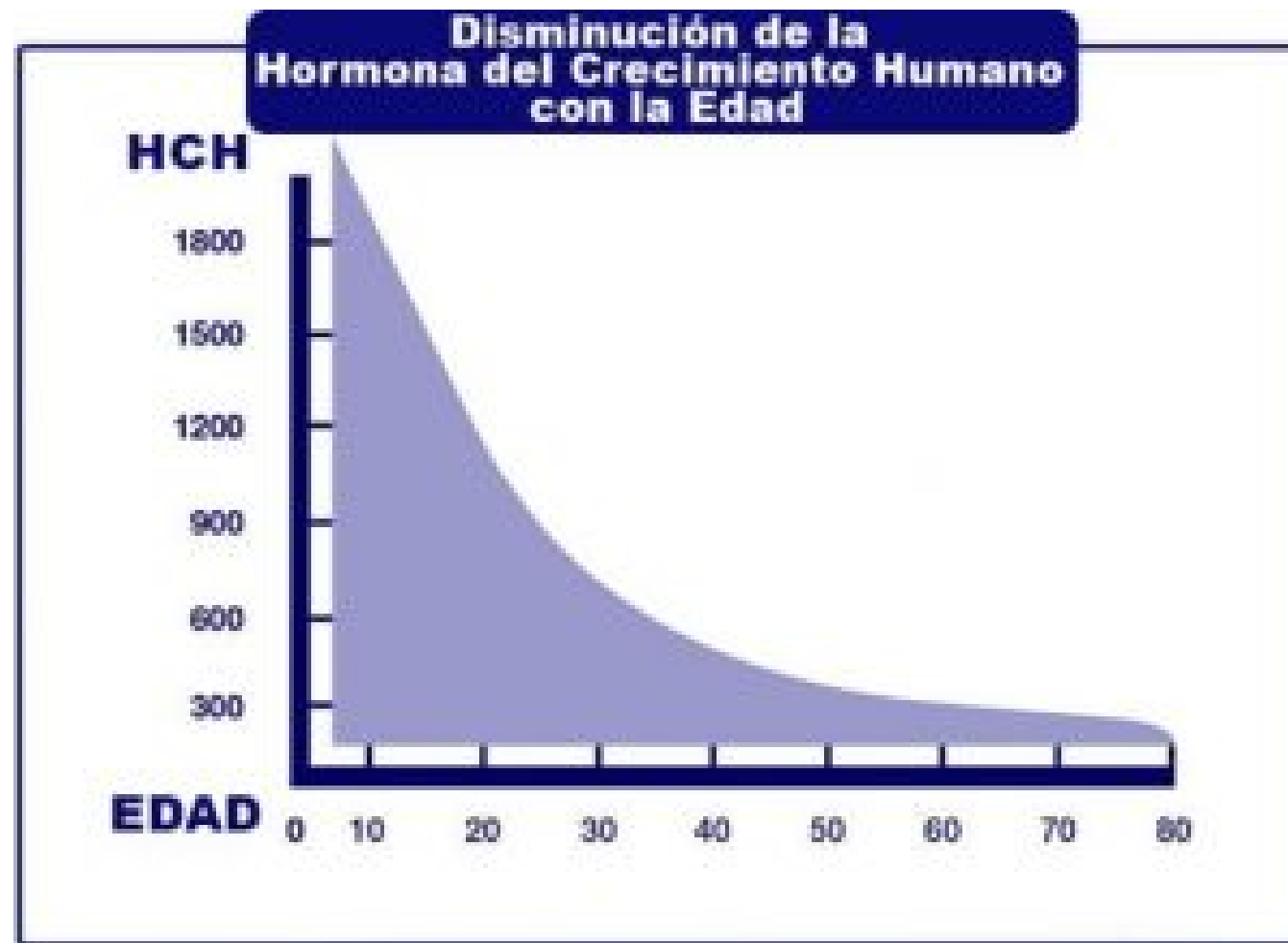
Supermercado de compras



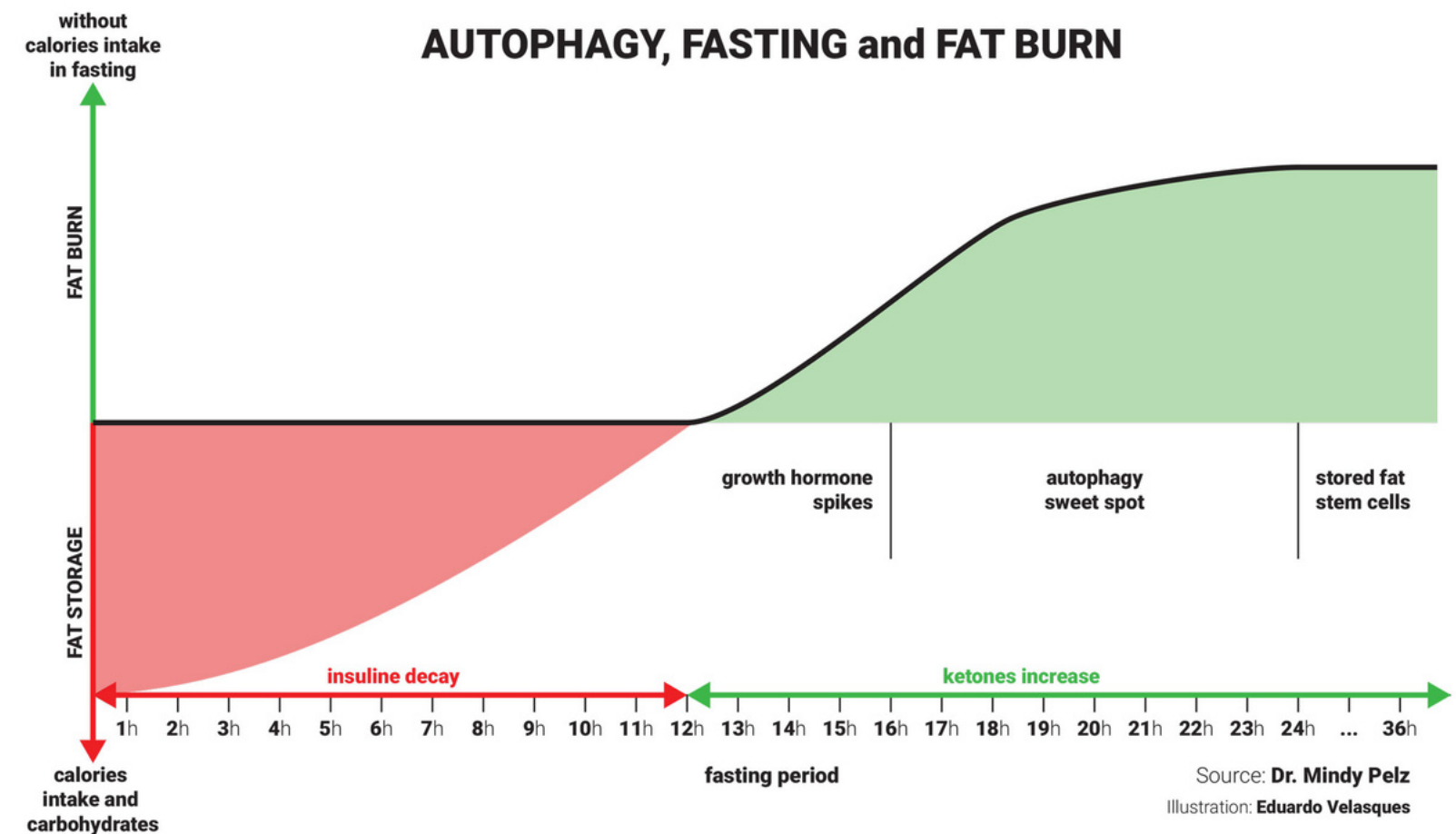
Azucar almacenada x años en forma de grasa,
nuestro cuerpo la comienza a utilizar.



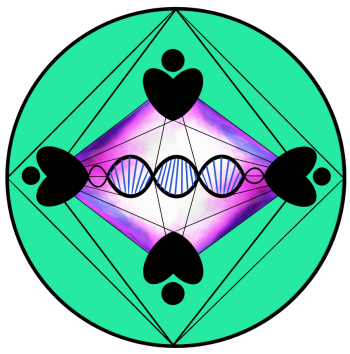
Ayuno y beneficios Anti-Envejecimiento



- Quema grasa abdominal.
- Crecimiento muscular.
- Crecimiento neurológico cerebral.



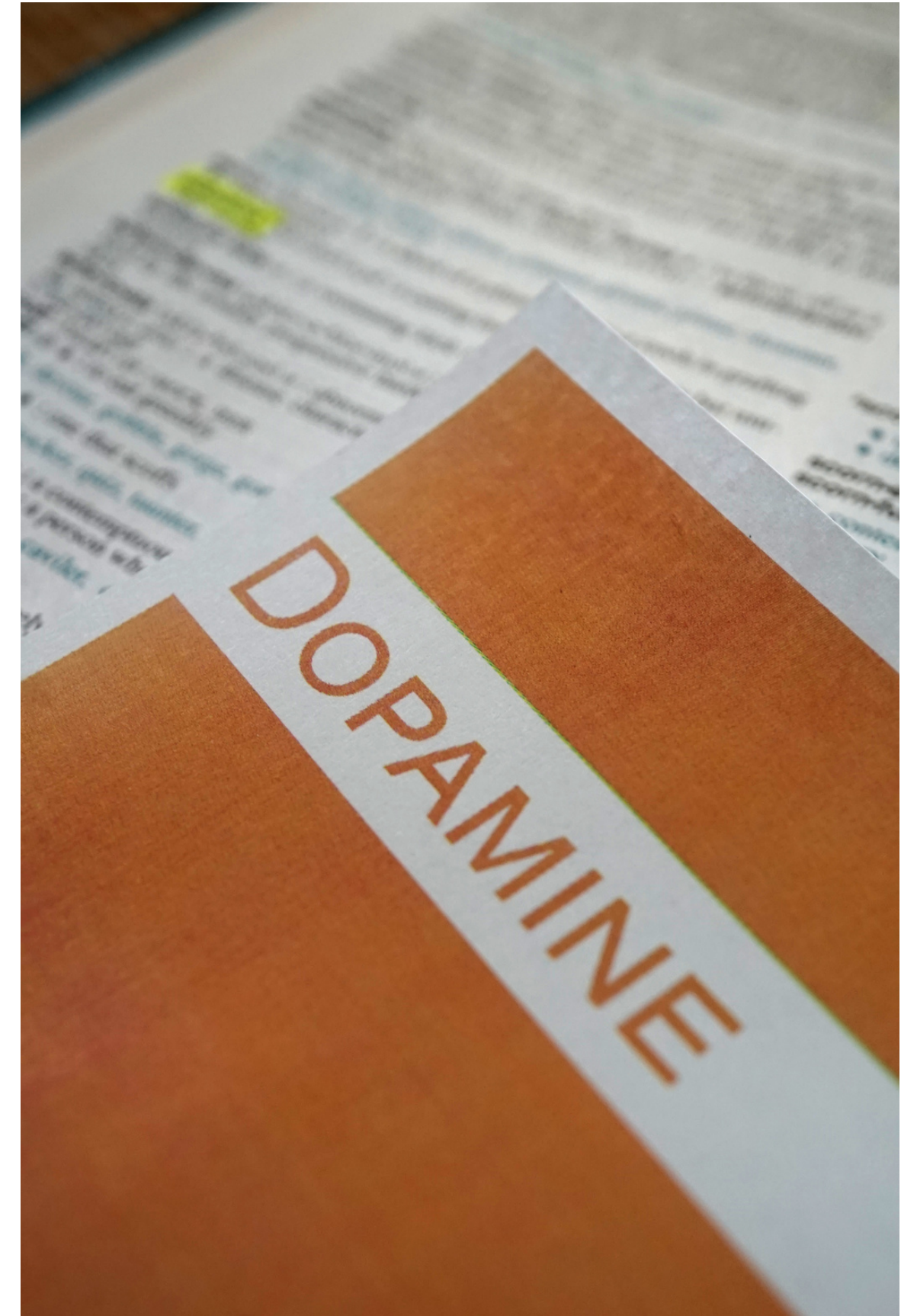
- Ayuno aumenta la producción de hormona de crecimiento hasta 5 veces mas.

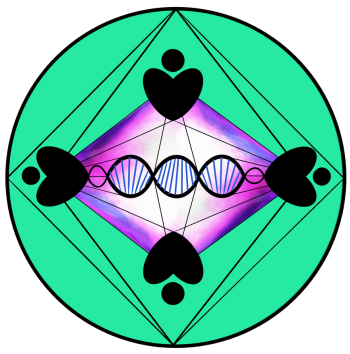


El ayuno ayuda resetear las vias de la dopamina.

↑ Aumentando los sentimientos generales de bienestar.

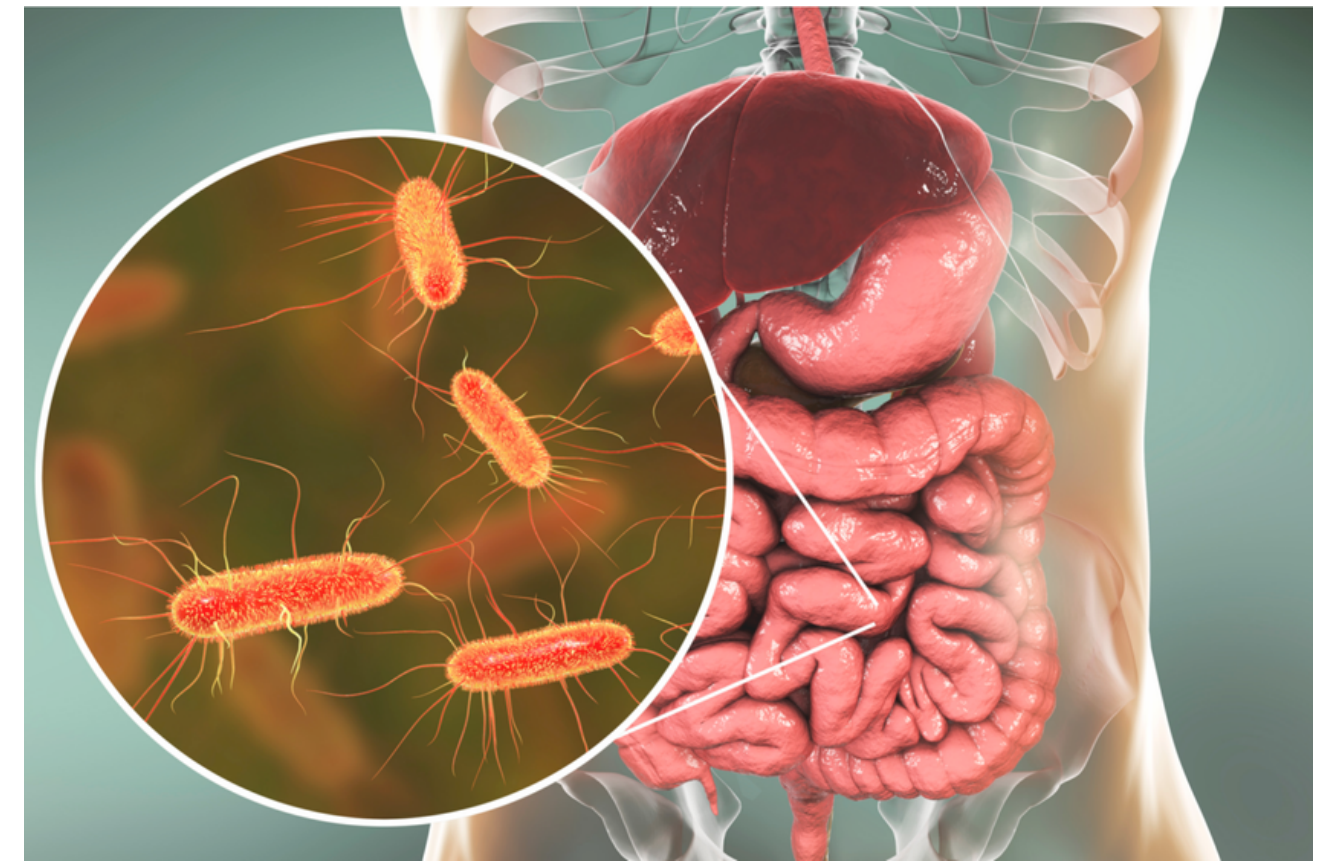
Reparación del sistema inmunológico.

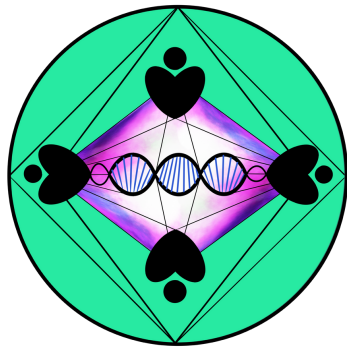




AYUNO Y MICROBIOTA INTestinal

- Sabias que nuestro cuerpo tiene 10 veces mas bacterias que células.
- Y que existen mas de 4000 diferentes especies de bacterias en nuestro cuerpo.
- Y que el 90 % de esas bacterias están en nuestro intestino.
- 70 % nuestro sistema inmunológico esta en el intestino.



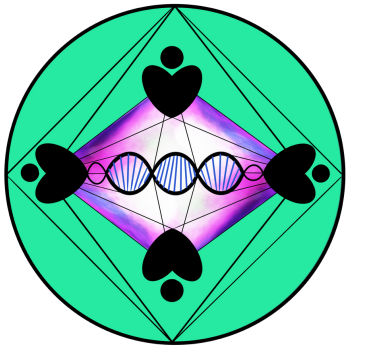


AYUNO Y MICROBIOTA INTestinal

- Aumenta diversidad microbial.
- Mueve la microbiota lejos del border intestinal.
- Aumenta producción de bacterias que cambian grasa blanca a grasa parda.
- Ayunos prolongados, aumentan bacterias específicas que influyen el control de la presión arterial.
- Disminuyen recurrencia de cancer.



6 tipos de Ayunos por tiempo



Intermitente: 12-16 horas diarias

Autofagia: Ayuno > 17 horas

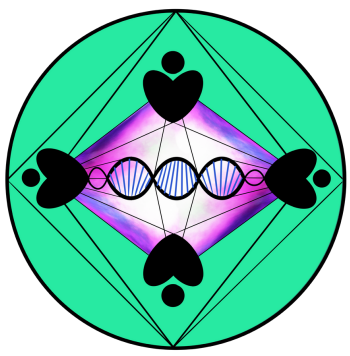
Ayuno activa intestino: Ayuno > 24 horas

Ayuno quema grasa acumulada: Ayuno > 36 horas

Ayuno estimula via de la dopamina: Ayuno > 48 horas

Ayuno resetea sistema inmune: Ayuno > 72 horas

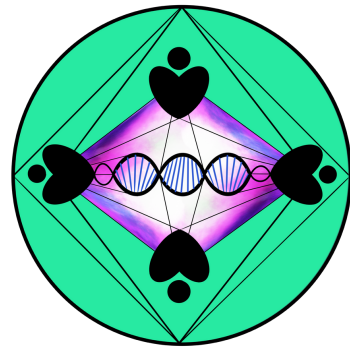




ROMPER EL AYUNO CON ALIMENTOS CON 3 P

1. Polifenoles
2. Probioticos
3. Prebioticos



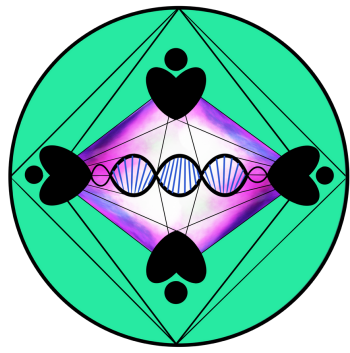


1.POLIFENOLES

LOS POLIFENOLES SE
ENCUENTRAN
NATURALMENTE EN LOS
ALIMENTOS DE ORIGEN
VEGETAL Y AYUDAN A
ALIMENTAR LAS
BACTERIAS BUENAS.

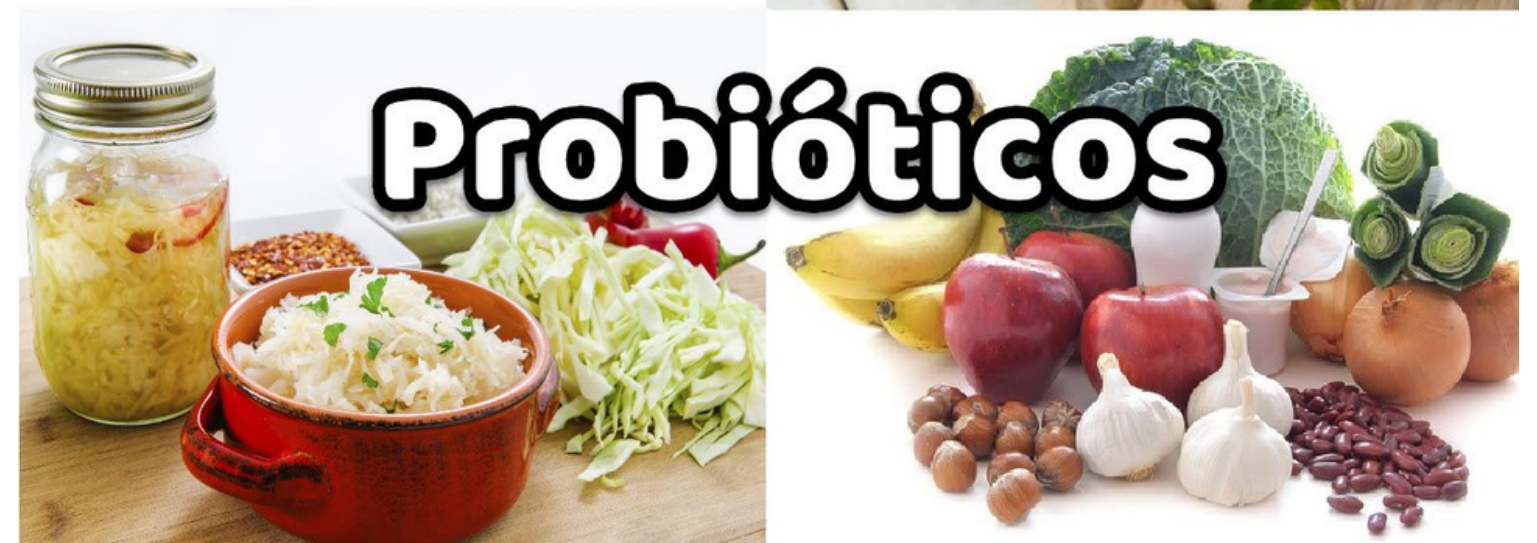


LINAZA
NUECES CRUDAS
VINO TINTO
ARÁNDANOS
ACEITUNAS NEGRAS
FRAMBUESAS
GRANADAS
ACEITE DE OLIVA



2. PROBIÓTICOS

LOS ALIMENTOS RICOS EN PROBIÓTICOS CONTIENEN BACTERIAS BENEFICIOSAS PARA AUMENTAR Y MEJORAR LAS BACTERIAS BUENAS EN NUESTRO INTESTINO. ESTOS ALIMENTOS TAMBIÉN AYUDAN A FORTALECER LAS BACTERIAS QUE AYUDAN A CONTROLAR NUESTROS ANTOJOS.



CHUCRUT CRUDO FERMENTADO

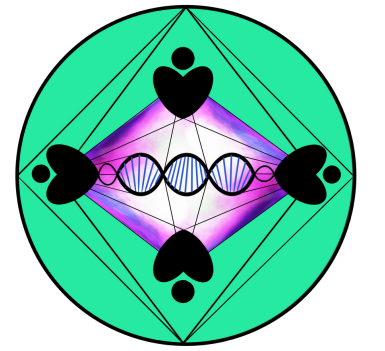
KIMCHI

YOGUR NATURAL

KÉFIR DE LECHE NATURAL DE VACA, CABRA Y OVEJA

MISO

KOMBUCHA

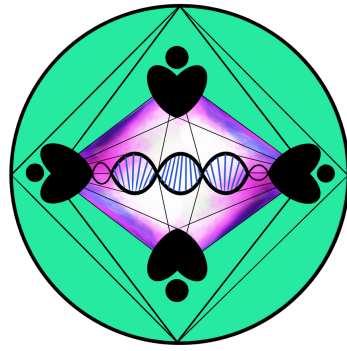


3. PREBIÓTICOS

LOS ALIMENTOS RICOS EN PREBIÓTICOS SON LOS ALIMENTOS QUE ALIMENTAN A LOS PROBIÓTICOS. LOS PROBIÓTICOS NO PUEDEN PERMANECER VIVOS EN EL INTESTINO NI HACER SU TRABAJO SIN UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA.



AJO
CEBOLLAS ALCACHOFAS YUCA
JÍCAMA
VERDURAS DE HOJAS VERDES BAYAS
KIWI CEREZAS MANZANAS
PERAS MANGOS QUINUA



LOS 10 ALIMENTOS MÁS DAÑINOS

WEIGHT LOSS



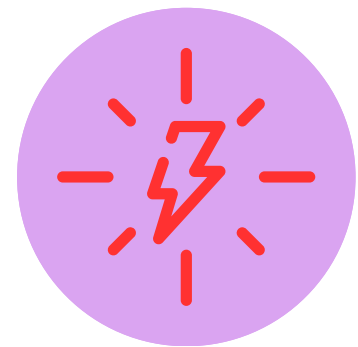
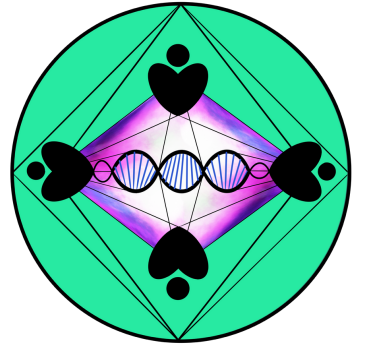
BEFORE
10/2021



AFTER
09/2023



¿Qué te impide vivir la vida más plena?



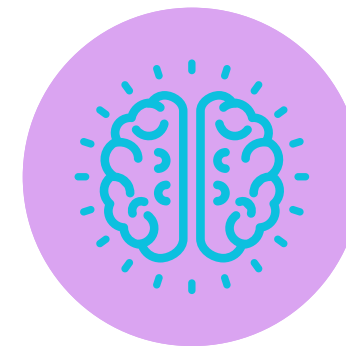
Energía



Sueño



Peso



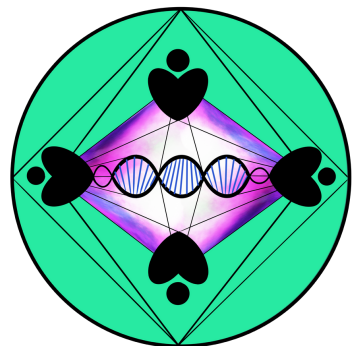
Claridad



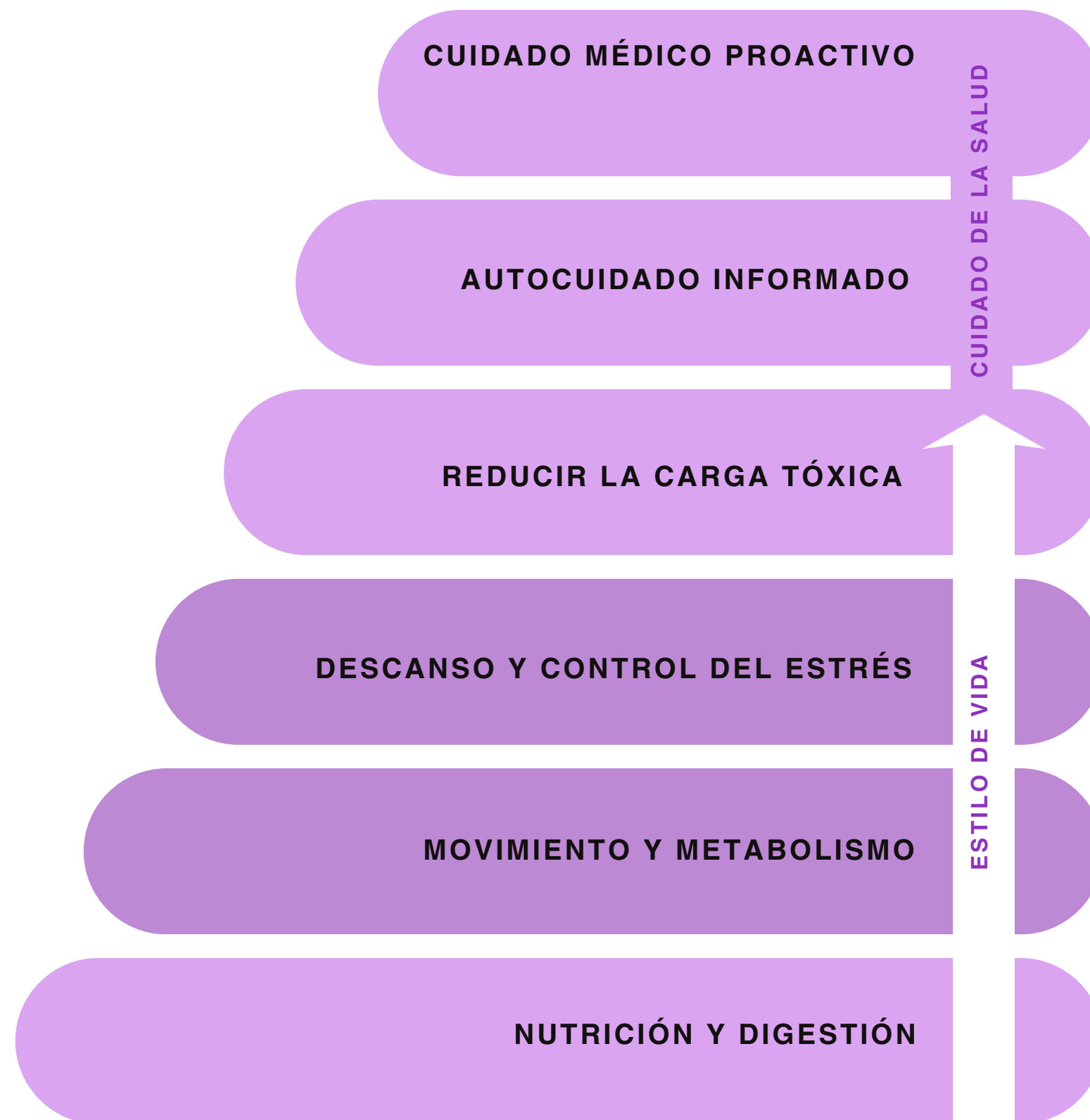
Estado de ánimo

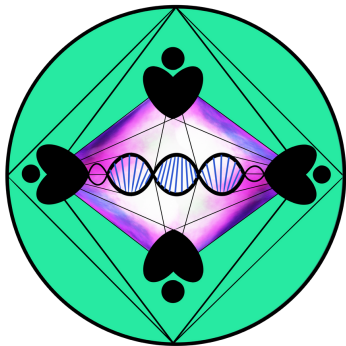


Estrés



El bienestar comienza a nivel celular





5 PILARES DE LA SALUD METABOLICA



ALIMENTACION
SALUDABLE



EJERCICIO
DIARIO



RELACIONES SALUDABLES

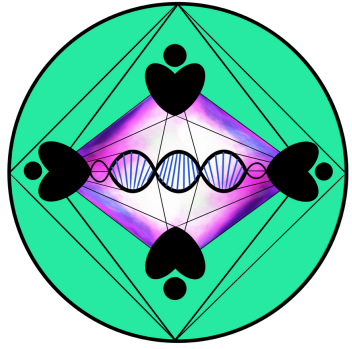


CONTROL DE ESTRÉS

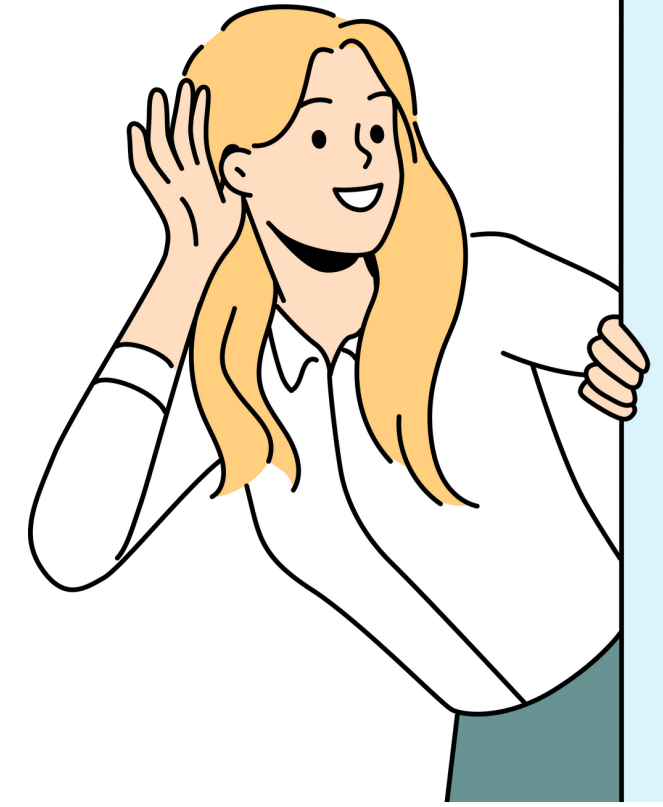


SUPLEMENTACIÓN
INTELIGENTE

DREFUNCTIONAMEDICINE &
_MADREARMONICA

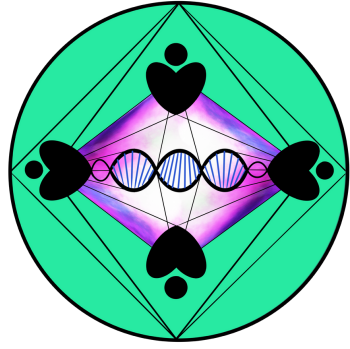


RECUERDA



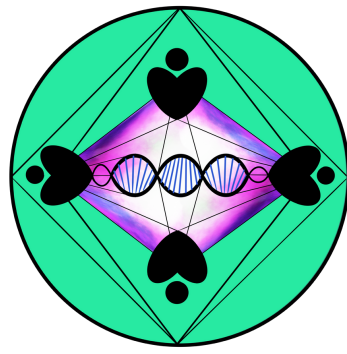
Si escuchas a tu cuerpo cuando te susurra
al oído...

No tendrás que luego escucharlo gritar...



RECUERDA...

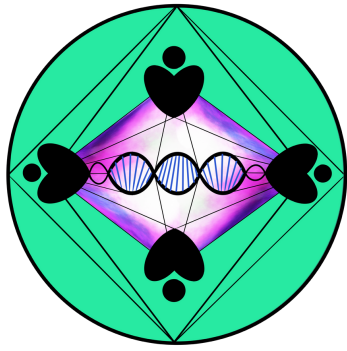
Tú eres lo que comes...
... y lo que pones en tu
cuerpo



Ahora que tienes un mejor entendimiento de la ciencia detrás del ayuno y el metabolismo celular.

Y de como y porque tu puedes ayudar a obtener cambios metabólicos en tu cuerpo y obtener bienestar y salud.

Cual es el siguiente paso en tu vida?



GRACIAS

¡MUCHAS
GRACIAS !
