

Dra. Petra Bracht

AYUNO INTERMITENTE

Para una larga vida saludable



Incluye un programa de 14 días
para principiantes
con recetas veganas y ejercicios
de Liebscher & Bracht



ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre la colección, visitad nuestra página web:
www.macroediciones.com

Título original: *Intervallfasten; Für Ein Langes Leben – Schlank Und Gesund*

by Dra. Petra Bracht

© 2018 Gräfe und Unzer Verlag

Coordinación editorial

Traducción

Revisión

Coordinación gráfica y portada

Maquetación

Impresión

Simona Empoli, Elio Bortoluzzi

Rebeca Pascua Echegaray

Jesús García Blanca, Laia Villegas Torras

Roberto Monti

Gloria Riceputi

Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: Noviembre 2021

Colección "Biblioteca del Bienestar"

© 2021 Macro Ediciones

un sello de Macro Gruppo Editoriale S.r.l.

Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

Macro Chile

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 9788417080570

Depósito legal

B 17097-2021



La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han impreso las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.



Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sudamérica), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:

www.macroediciones.com (ES)

www.gruppomacro.com (IT)

www.macroeditions.com (FR)

Dra. Petra Bracht

AYUNO INTERMITENTE

Para una larga vida saludable



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid
Santiago de Chile • Ciudad de México

www.macroediciones.com

SANO Y RADIANTE DE ENERGÍA CON EL AYUNO INTERMITENTE



Cuando el tema del ayuno intermitente emergió por primera vez en los círculos de medicina nutricional, sentí una satisfacción enorme. Con ello, mis

conocimientos y mis largos años de experiencia se vieron confirmados por investigaciones científicas independientes y de máximo prestigio.

Los medios de comunicación también abordan este tema con más frecuencia, lo cual facilita mucho el trabajo con los pacientes: las largas discusiones - que consumían bastante tiempo - y el escepticismo han disminuido en gran medida, al igual que los comentarios de muchos colegas, en parte muy agresivos, que se ven obligados a reconocer sus déficits de conocimiento. Sin embargo, la comunidad científica, que sencillamente no cuenta con mis más de 30 años de experiencia, aún refrena su euforia, porque todavía no se han realizado suficientes estudios a largo plazo en seres humanos.

En este libro, les mostraré los resultados casi increíbles de algunas investigaciones científicas que han debido ser aceptadas, incluso por los más escépticos. Y con este conocimiento, cada cual podrá decidir por sí mismo si desea esperar aún años para aprovechar la increíble oportunidad que nos ofrece el ayuno intermitente. Porque la ciencia médica, con todas sus exigencias, va a requerir ese tiempo hasta llegar a proclamar el valor de esta estrategia nutricional.

Ahora, la decisión de hacer o no hacer uso de estos descubrimientos en beneficio propio, como han hecho muchos de mis pacientes en el pasado, depende solo de usted. Aproveche la oportunidad, porque nuestra vida (en el cuerpo que nos ha sido dado) sólo se vive una vez. La “experiencia vital” del ayuno intermitente será, junto a todo aquello que configura su unicidad personal, una vivencia emocionante.

¡No tenga la menor duda de ello!

Dra. med. Petra Bracht

*«Además de QUÉ comemos,
¡todo depende principalmente
de CUÁNDO y CÓMO comemos!»*



AYUNO INTERMITENTE, ELIXIR DE SALUD

Gracias a mi larga experiencia de décadas, sé cuán saludable es el ayuno. Comprenda usted también por qué lo es y qué sucede en el cuerpo cuando se practica el ayuno intermitente.

EL AYUNO HACE MILAGROS

8

HA LLEGADO EL MOMENTO DE UNA NUEVA ORIENTACIÓN
EN LA MEDICINA

14

SIMPLEMENTE, COMEMOS DEMASIADO
Y CON EXCESIVA FRECUENCIA

18

QUÉ OCURRE EN EL CUERPO DURANTE EL AYUNO

22

AYUNO INTERMITENTE COMO TERAPIA DE LA A A LA Z

36



EL AYUNO HACE MILAGROS

El ayuno es tan antiguo como la humanidad misma y está profundamente arraigado en nuestros genes. Tiene unos efectos francamente geniales sobre la salud y la longevidad y casi se diría que actúa como una píldora milagrosa. Tal vez este ha sido el motivo por el que esta práctica no ha caído en el olvido, incluso después de que el hambre en épocas de carencia virtualmente haya desaparecido. La Cuaresma, por ejemplo, es aún una práctica fundamental en muchas religiones. A pesar de todo, el ayuno sigue siendo motivo de

discusiones, a veces incluso violentas y controvertidas. Los defensores de los métodos curativos naturales tienen una auténtica devoción por él, pero algunos médicos todavía lo rechazan por considerarlo peligroso para la salud, lo cual fomenta una gran inseguridad en sus pacientes.

No obstante, actualmente los tiempos están cambiando, y eso es, sin duda, plausible. Los resultados de las investigaciones más recientes (ver páginas 22-35) están causando un gran revuelo. El ayuno y, en especial el ayuno intermitente, ofrece

1. SUSPENDERSE – ELEVAR LAS NALGAS

Suspenderse alivia el dolor lumbar e induce la recuperación de lesiones producidas por sobrecarga de los discos intervertebrales y de la artrosis de la articulación de la cadera.

La elevación de las nalgas fortalece la parte frontal del cuerpo y los músculos flexores de las piernas, las pantorrillas y los hombros.

SUSPENDERSE

- ❶ Partiendo de la posición a gatas, retroceda con las rodillas lo suficiente como para poder dejar que la pelvis cuelgue cómodamente, con las ingles orientadas hacia delante, mientras se apoya sobre los brazos estirados y en vertical.
- Presione contra el suelo alternativamente con la rodilla izquierda y luego con la derecha, tan fuerte como le sea posible. Mientras ejerce la presión, cuente dos veces el número correspondiente ("uno-uno"), libere entonces la tensión y deje que las ingles cedan y puedan bajar un poco más. Haga 40 repeticiones. La duración aproximada es de 1 minuto.



ELEVAR LAS NALGAS

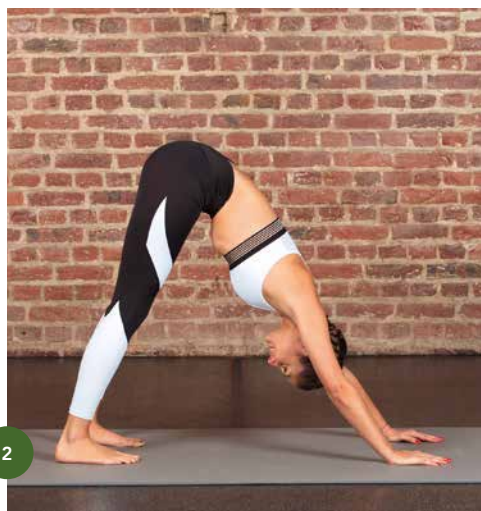
- **2** Partiendo de la posición suspendida previa, suba las nalgas hacia arriba, tan alto como le sea posible y estirando las rodillas. Trate de mantener los talones lo más cerca del suelo que pueda. En el estiramiento máximo, cuando las nalgas están arriba, cuente números dobles ("uno-uno").
- Seguidamente, vuelva a la posición inicial con la pelvis suspendida lo más deprisa posible ("abajo-abajo"). Repita 20 veces este ciclo de elevación y suspensión. Duración aproximada: 1 minuto.
- Repita de nuevo 40 veces la primera parte del ejercicio, la de tensión-estiramiento. Duración aproximada: 1 minuto.
- Finalmente, de rodillas y sentado sobre sus talones, baje y apoye el torso sobre sus muslos, dejando que los brazos reposen en el suelo al lado de sus piernas. Permanezca en esa posición durante algunas respiraciones.

CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

- Si le resulta difícil apoyarse sobre los brazos estirados y en vertical, puede hacer también el ejercicio apoyándose sobre los antebrazos.
- Si aún no tiene fuerza suficiente para elevar completamente la pelvis, simplemente súbala hasta donde pueda.
- Si no consigue realizar las repeticiones señaladas, haga tantas como le sea posible y finalice cuando haya pasado el tiempo especificado

VARIANTE

- **3** Doble una rodilla y coloque la planta del pie contra la parte interna de la pierna estirada.



RECETAS PARA 14 DÍAS PRIMER DÍA

¡No tengo la menor duda de que hoy comienza una vida completamente nueva para usted! Comenzando con un batido delicioso, vamos a centrarnos directamente en eliminar los kilos de más. Y, con los ejercicios físicos, nos concentraremos en las nalgas, el abdomen, el pecho, la parte superior de los brazos y la nuca.

GREEN FATBURNER -QUEMAGRASAS VERDE

*1 manzana • ½ limón • 1 pomelo •
½ aguacate • 200 g de espinacas tiernas*

Para 2 vasos • 10 minutos de preparación

*Por porción: 197 kcal, 5 g de Proteína
(P), 7 g de Grasa (G), 22 g de Hidratos
de Carbono (HC)*



1. Lave la manzana, córtela en cuartos y retire el núcleo. Pele el limón, el pomelo y el aguacate. Lave las espinacas tiernas y escúrralas.
2. Corte los cítricos, el aguacate y la manzana en trozos pequeños y métalos en la licuadora junto con las espinacas tiernas. Agregue 400 ml de agua y bátalo a velocidad alta.

BUDDHA BOWL

*3 patatas • 1 manojo de canónigos •
1 manojo de rosetas de brócoli •
1 zanahoria • unas cuantas hojas de col
lombarda • ½ aguacate • 1 cucharada de
almendras laminadas*

Para el aderezo: *100 g de tofu sedoso •
zum de 1 limón • 2 cucharadas de sirope
de agave • 1 cucharada de mostaza •
1 cucharadita de sésamo negro • sal •
pimienta molida*

*Para 1 cuenco abundante • 20 minutos de
preparación*

*Por porción: 665 kcal, 22 g de P, 23 g de
G, 80 g de HC*

1. Lave y pele las patatas y, según su tamaño, córtelas en mitades o en cuartos. Póngalas a cocer en una olla con agua y sal, tápelas y déjelas cocer durante 20-30 minutos.

2. Mientras tanto, lave los canónigos, el brócoli, la zanahoria y la lombarda. Corte la zanahoria en palitos, la lombarda en tiras y el aguacate en láminas gruesas.
3. Coloque la ensalada y las verduras en una ensaladera de manera atrayente: en el centro se ponen las patatas hervidas, alrededor de ellas se colocan los canónigos, los palitos de zanahoria, el brócoli y la lombarda. Las láminas de aguacate pueden ponerse encima de los canónigos.
4. Para la salsa, mezcle el tofu sedoso, el zumo de limón, el jarabe de agave, la mostaza y las semillas de sésamo y sazone todo con sal y pimienta. Viértalo sobre las verduras y esparza las laminillas de almendras por encima.

PLATO DE VERDURAS CRUDAS CON SALSA DE AGUACATE

3 zanahorias • 1 colinabo • 1 manojo de rábanos • 1 pimienta

Para la salsa: *1 aguacate • zumo de 1 limón • 1 tomate • sal • pimienta molida*

Para 2 porciones • 15 minutos de preparación

Por porción: 249 kcal, 5 g de P, 13 g de G, 21 g de HC

1. Pele las zanahorias y el colinabo y córtelos en tiras. Limpie los rábanos y lávelos, quíteles el verde y córtelos por la mitad. Lave los pimientos, córtelos por la mitad, retire las semillas y córtelos en tiras.
2. Coloque las verduras crudas en un plato.



3. Para la salsa, retire el hueso del aguacate; después hágalo puré y mézclelo con el zumo de limón. Lave y pique el tomate en daditos pequeños, revuélvalo con la crema de aguacate y sazone con sal y pimienta.
4. Coloque la salsa en un cuenco pequeño y sírvalo con las verduras crudas.

SUS EJERCICIOS PARA HOY

Ejercicio 1: Suspenderse – Elevar las nalgas (p. 80)

Ejercicio 2: Ejercicio de glúteos – Levantar la pelvis (p. 82)

Ejercicio 8: Ejercicio del tríceps – A gatas, apoyo sobre los brazos (p. 94)

Ejercicio 9: Estiramiento del cuello – Apoyo de espaldas (p. 96)

LISTADO DE LAS RECETAS

Arroz negro con menta	130	Ensalada de perejil con amaranto	115
Avena en remojo con fresas.....	132	Ensalada de rábanos y pepino frescos.....	121
Avena en remojo con manzana	118	Ensalada de radicchio y avellanas	111
Basic smoothie bowl.....	114	Ensalada de tomate andaluza	127
Berenjenas asadas con alcaparras	116	Ensalada de tomate y melón	117
Bowl de aguacate y frutas.....	112	Espaguete de calabacín con dados de aguacate..	126
Bowl de bayas y chia.....	128	Gachas blancas de quinoa y bayas	116
Buddha bowl	108	Gachas de mijo y coco	126
Cacerola de lentejas con tofu ahumado	129	Garbanzos y espinacas al curry	124
Carpaccio de remolacha y radicchio	125	Green fatburner-quemagrasas verde	108
Cazuela aromática de arroz salvaje e hinojo.....	120	Mango-lassi	110
Curry de boniato y coco	114	Minestrone multicolor.....	131
Energy smoothie o batido de energía	130	Pad thai con tofu de cúrcuma	110
Ensalada arco iris en vaso de vidrio.....	119	Plato de verduras crudas con salsa de aguacate .	109
Ensalada asiática de fideos de cristal.....	122	Pudding de chia-choco-banana.....	134
Ensalada de aguacate y mango	134	Pudín de frambuesa y chia	112
Ensalada de chucrut y pera con tofu ahumado	133	Red power smoothie o batido red power	124
Ensalada de espinacas y quinoa con arándanos ..	113	Sartén de brécol y calabacín	124
Ensalada de frutas multicolor "tutti-frutti"	120	Sopa de patata.....	132
Ensalada de hokkaido y limón.....	128	Sopa de zanahoria y coco con jengibre	135
Ensalada de patatas.....	118	Sushi-bowl.....	112

LISTADO DE LOS EJERCICIOS

A gatas, apoyo sobre los brazos	94	Estiramiento del cuello.....	96
Apoyo de espaldas.....	97	Estiramiento del muslo	86
Apoyo lateral sobre el antebrazo	99	Estiramiento posterior de las piernas.....	88
Ejercicio de glúteos	82	Estiramiento por rotación	102
Ejercicio del tríceps.....	94	Levantar la pelvis	83
El paracaidista	91	Levantar una pierna.....	89
Elevar las nalgas	80	Paso largo hacia delante.....	92
Estiramiento de hombro y tórax	100	Rotación I.....	102
Estiramiento de la columna vertebral	84	Rotación II.....	102
Estiramiento de los gemelos	92	Sentadillas.....	87
Estiramiento de pectorales	90	Sit-up	85
Estiramiento de todo el cuerpo	98		

ÍNDICE

TEORÍA

Sano y radiante de energía con el ayuno intermitente.....	5
AYUNO INTERMITENTE, ELIXIR DE SALUD.....	7
El ayuno hace milagros.....	8
Tipos de ayuno.....	12
Ha llegado el momento de una nueva orientación en la medicina	17
El secreto de la salud: nutrición y ejercicio en combinación con el ayuno intermitente.....	17
Simplemente, comemos demasiado y con excesiva frecuencia	18
Qué ocurre en el cuerpo durante el ayuno.....	22
El intestino, cuna de los sentimientos y de la salud	30
Ayuno intermitente como terapia de la “A” a la “Z”	36

PRÁCTICA

FÓRMULA DE VIDA: AYUNO VEGANO Y EJERCICIO FÍSICO....	51
Dieta vegana versus alimentos de origen animal.....	52
¿Podemos comer animales?.....	54
Alimentos contra el infarto de miocardio.....	63
El fundamento básico: la comida, la bebida y el ejercicio	68
ASÍ FUNCIONA EL AYUNO INTERMITENTE.....	75
Turbo al ayuno con el ejercicio físico	76
Antes de empezar	78
Ejercicios de Liebscher & Bracht.....	80
El programa de 14 días.....	104
Recetas para 14 días	108
Perspectivas.....	136
Literatura recomendada	138
Agradecimientos	139
Índice analítico	140
Listado de las recetas	142
Listado de los ejercicios.....	142

Dra. Petra Bracht

AYUNO INTERMITENTE

Recuperar y conservar la salud con el ayuno intermitente

Conviértase en su propio médico antienvjecimiento y evite las enfermedades más comunes con el método de ayuno intermitente de la Dra. Petra Bracht. En lugar de envejecer, manténgase en forma y mejore su salud cada día.

EN ESTE LIBRO ENCONTRARÁ INFORMACIÓN SOBRE:

- El **método del ayuno intermitente**: ayunar durante 16 horas y comer durante 8 horas, tanto como se quiera.
- **Por qué funciona** el ayuno intermitente y por qué es tan beneficioso para la salud.
- Un **programa de 14 días** con **42 recetas veganas deliciosas**, a base de muchas frutas, verduras e ingredientes sanos.
- **12 ejercicios de estiramiento según el método Liebscher & Bracht** con instrucciones que describen paso a paso su ejecución, para arrancar el motor turbo al ayuno.



*«Además de QUÉ comemos,
¡todo depende principalmente
de CUÁNDO y CÓMO comemos!»*



Salud
Alimentación
Detox

Thema: VFMD, WBJK

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080570



9 788417 080570