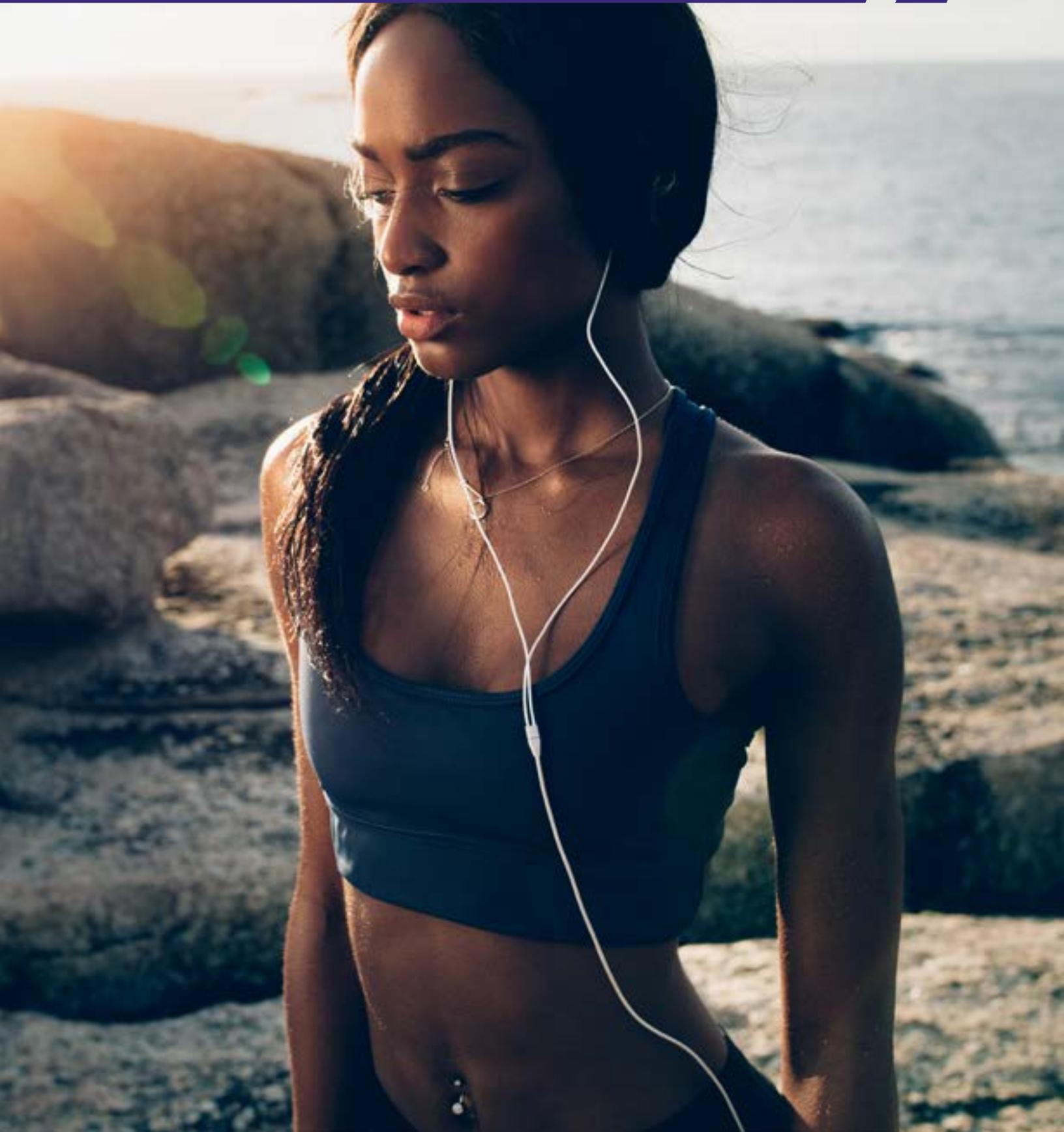


AYUNO INTERMITENTE VIVIRI®

GUÍA



LA CIENCIA DEL AYUNO INTERMITENTE

Imagina que tu cuerpo tiene un 'switch' para acelerar el mecanismo mediante el cual tus células se reparan, regeneran y multiplican.



**¿Lo
encenderías?**

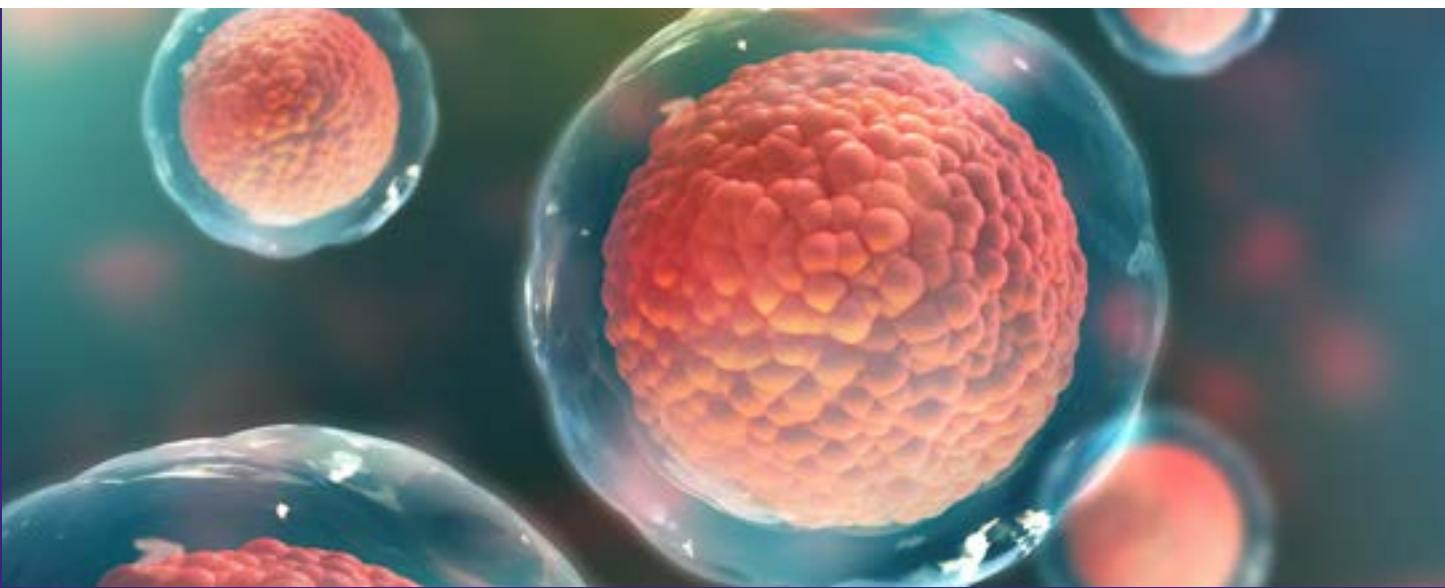
AYUNO INTERMITENTE Y AUTOFAGIA

AUTOFAGIA >>> REGENERACIÓN CELULAR

En 2016 el Dr. Yoshinori Ohsumi se ganó el premio más prestigioso del mundo, el *Premio Nobel de Medicina*, por descubrir el sorprendente mecanismo de la Autofagia.¹ Este descubrimiento es tan valioso, que es considerado uno de los más importantes del siglo en nutrición y salud.

AUTOFAGIA >>> REGENERACIÓN CELULAR >>> LONGEVIDAD CELULAR

Conforme el proceso de Autofagia se activa en tu cuerpo, la regeneración celular y la expectativa de vida de tus células –*y tuya!*– aumenta. Específicamente, la Autofagia es un proceso natural celular que permite a las células autorepararse, autoregenerarse y generar células nuevas utilizando sus partes inservibles como fuente natural de energía. La etimología de su nombre nos dice mucho, “auto” de ‘sí misma’ y “fagia” de ‘comer’; por lo que el ayuno intermitente es la forma ideal de encender el switch.



AYUNO INTERMITENTE:

MEJOR AMIGO DE LA AUTOFAGIA



AYUNO INTERMITENTE >>> AUTOFAGIA

El maravilloso proceso de Autofagia acelerada es activable de forma segura, saludable y científicamente comprobada, mediante el Ayuno Intermitente 8:16 –*realizando todas tus comidas del día en un bloque consecutivo de 8 horas; dejando 16 horas de ayuno para acelerar la Autofagia en tus células*. Está comprobado que la Autofagia se acelera entre las 12 y 14 horas de ayuno, porque en ese momento las células ya agotaron las calorías que habían recibido antes del ayuno y se ven obligadas a buscar otra fuente de “combustible”, lo que a su vez acelera la Autofagia.²

AYUNO INTERMITENTE LA MEJOR FORMA DE HACER AYUNO

El Ayuno Intermitente tiene una gran ventaja sobre el ayuno prolongado.³ Es cien por ciento saludable y sostenible a largo plazo porque todos los días te permite iniciar un nuevo periodo de alimentación saludable una vez que se han utilizado los componentes inservibles de las células como energía (fueron “reusados”, es decir eliminados y aprovechados). El tener un nuevo periodo de alimentación diariamente, tan amplio como de 8 horas, te da paz mental, energía de sobra para llevar un ritmo de vida totalmente activo –*inclusive apto para atletas de alto rendimiento*– y te brinda nuevos nutrientes para que tus células sigan desarrollando sus funciones normales.



RECONOCIMIENTO Y BENEFICIOS QUE AMERITAN EL PREMIO NOBEL DE MEDICINA⁴

La comunidad científica señala:

“La autofagia **controla importantes funciones fisiológicas** donde los componentes celulares necesitan ser degradados y reciclados.”

“La autofagia puede proporcionar rápidamente combustible para la energía y los componentes básicos para la **renovación de los componentes celulares** y, por lo tanto, es esencial para la respuesta celular al hambre y otros tipos de estrés.”

“Después de la infección, la autofagia **puede eliminar las bacterias y los virus** intracelulares invasores.”

“**La autofagia contribuye al desarrollo embrionario** y la diferenciación celular.”

“Las células también utilizan la autofagia para eliminar las proteínas y los organelos dañados, un mecanismo de control de calidad que es fundamental para **contrarrestar las consecuencias negativas del envejecimiento.**”

“**La autofagia saludable se ha asociado con prolongar la llegada de Parkinson, la diabetes tipo 2** y otros trastornos que aparecen en la gente mayor.”

“Los científicos están estudiando las formas en las que la **autofagia prolonga la llegada de mutaciones en los genes** que pueden causar enfermedades genéticas.”



AYUNO INTERMITENTE:

SORPRENDENTE MÁS ALLÁ DE LA AUTOFAGIA

Numerosos estudios han demostrado que, además de apoyar la Autofagia, *el Ayuno Intermitente apoya la salud corporal y cerebral de las siguientes formas:*

SECRECIÓN DE LA HORMONA DEL CRECIMIENTO HUMANO.

Varios estudios han encontrado que el Ayuno Intermitente podría aumentar significativamente los niveles de la hormona del crecimiento humano (HGH). Esta hormona es fundamental para la longevidad y para muchos aspectos de la salud, al estar involucrada en el metabolismo, la pérdida de peso y la fuerza muscular.⁵

CONTROL DE PESO.

El restringir la ingesta calórica a unas cuantas horas al día no solo ayuda a reducir el consumo de calorías, sino que estudios también demuestran que el ayuno intermitente puede estimular el metabolismo y aumentar la pérdida de peso.⁶

SALUD CARDIOVASCULAR.

Estudios de los efectos del ayuno intermitente por largos períodos de tiempo sobre la presión arterial y perfil de lípidos, han revelado que el ayuno puede reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos en la sangre en un 25% y 32% respectivamente.⁷

SISTEMA INMUNE E INFLAMACIÓN.

Estudios han mostrado que hacer ayuno intermitente durante un mes puede apoyar al sistema inmune y ayudar a disminuir los marcadores inflamatorios (suprimiendo la expresión de citocinas proinflamatorias).⁸

AZÚCAR EN LA SANGRE.

De acuerdo a un estudio en personas con diabetes tipo 2, el ayuno intermitente a corto plazo (hasta 8 horas al día) disminuyó significativamente los niveles de azúcar en sangre, permitiendo reducir hasta en un 30% los niveles de insulina en ayunas.⁹

RESISTENCIA AL ESTRÉS OXIDATIVO.

Cuando nuestros órganos responden al ayuno intermitente se disminuye el estrés oxidativo y se apoya la restauración de la homeostasis, que es un estado de equilibrio en las células.¹⁰

MEJORA EN LA CALIDAD DEL SUEÑO.

Evitar el consumo de alimentos durante la noche apoya al reloj biológico, promoviendo que los procesos fisiológicos se realicen en los momentos óptimos, facilitando un sueño profundo.¹¹

¹ Levine B, Klionsky DJ. Autophagy wins the 2016 Nobel Prize in Physiology or Medicine: Breakthroughs in baker's yeast fuel advances in biomedical research. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2017;114(2):201-205. doi:10.1073/pnas.1619876114

² Jamshed H, Beyl A.B.; Della Manna D.L.; et.al. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy in humans. *Nutrients.* 2019 May; 11: 1234. doi:10.3390/nu11061234

³ La duración del 'ayuno prolongado' varía; por ejemplo 1 día entero, varios días o inclusive varias semanas.

⁴ Press release. NobelPrize.org. Nobel Media AB 2020. Mon. 5 Oct 2020. <<https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2016/press-release/>>

⁵ Salgin B, Marcovecchio ML, Hill N, Dunger DB, Frystyk J. The effect of prolonged fasting on levels of growth hormone-binding protein and free growth hormone. *Growth Horm IGF Res.* 2012 Apr;22(2):76-81. doi: 10.1016/j.ghir.2012.02.003.

⁶ Byrne NM, Sainsbury A, King NA, Hills AP, Wood RE. Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. *Int J Obes (Lond).* 2018;42(2):129-138. doi:10.1038/ijo.2017.206

⁷ Beleslin B, Cirić J, Zarković M, et al. The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and glucoregulation in extremely obese patients. *Srp Arh Celok Lek.* 2007 Jul-Aug;135(7-8):440-6. Serbian. doi: 10.2298/sarh0708440b.

⁸ Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, et al. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutr Res.* 2012 Dec;32(12):947-55. doi:10.1016/j.nutres.2012.06.021.

⁹ Arnason T.G., Bowen MW, Mansell KD. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. *World J Diabetes.* 2017;8(4):154-164. doi:10.4239/wjd.v8.i4.154

¹⁰ Dan L. Longo. Effects of Intermittent Fasting on health, aging and disease. *N Engl J Med* [2019] 381;26

¹¹ Patterson R.E.; Laughlin G.A.; et al. Intermittent fasting and human metabolic health. *J Acad Nutr Diet.* 2015 Aug; 115(8): 1203-1212.

QUÉ PASA EN EL CUERPO DURANTE EL AYUNO



Referencias

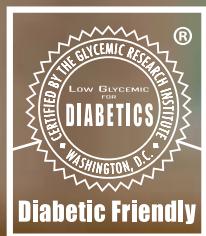
- Faris MA, Kacimi S, Al-Kurd RA, et al. Intermittent fasting during Ramadan attenuates proinflammatory cytokines and immune cells in healthy subjects. *Nutr Res*. 2012 Dec;32(12):947-55. doi: 10.1016/j.nutres.2012.06.021.
- Byrne NM, Sainsbury A, King NA, Hills AP, Wood RE. Intermittent energy restriction improves weight loss efficiency in obese men: the MATADOR study. *Int J Obes (Lond)*. 2018;42(2):129-138. doi:10.1038/ijo.2017.206
- Patterson R.E.; Laughlin G.A.; et al. Intermittent fasting and human metabolic health. *J Acad Nutr Diet*. 2015 Aug; 115(8): 1203-1212.
- Jamshed H.;Beyl A.B.;Della Manna D.L.; et.al. Early time-restricted feeding improves 24-hour glucose levels and affects markers of the circadian clock, aging, and autophagy in humans. *Nutrients*. 2019 May; 11: 1234. doi:10.3390/nu11061234
- Sutton E.F.;Beyl R.; Early K.S.; et.al. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*. 2018 Jun; 27: 1212-1221. doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010
- Beleslin B, Cirić J, Zarković M, et al. The effects of three-week fasting diet on blood pressure, lipid profile and glucoregulation in extremely obese patients. *Srp Arh Celok Lek*. 2007 Jul-Aug;135(7-8):440-6. Serbian. doi: 10.2298/sarh0708440b.
- Arnason TG, Bowen MW, Mansell KD. Effects of intermittent fasting on health markers in those with type 2 diabetes: A pilot study. *World J Diabetes*. 2017;8(4):154-164. doi:10.4239/wjd.v8.i4.154

AYUNO
INTERMITENTE
VIVRI



ABSOLUTAMENTE
SUPERIOR

**SISTEMA DE NUTRICIÓN ESENCIAL
FORMULADO POR EGRESADOS DE
HARVARD UNIVERSITY Y STANFORD
UNIVERSITY, FABRICADO EN ESTADOS
UNIDOS CON LOS MÁS ALTOS ESTÁNDARES
DE CALIDAD MUNDIAL:**



*Consulta las certificaciones correspondientes de cada producto en tu país al reverso del empaque.

AYUNO INTERMITENTE VIVRI

El Ayuno Intermitente VIVRI es la manera más fácil, práctica y efectiva de obtener los beneficios del Ayuno Intermitente. Será una emocionante forma de mejorar tus decisiones alimenticias y llevar tu mejor versión al siguiente nivel. Con el Ayuno Intermitente VIVRI obtienes un Sistema de Nutrición Esencial único en el mundo, diseñado con un formato que se adapta a tu estilo de vida y que puedes compartir con familia y amigos.

EJEMPLOS DE BLOQUES DE ALIMENTACIÓN DE 8 HORAS



De 12 pm a 8 pm

De 10 am a 6 pm

De 8 am a 4 pm

EJEMPLO DETALLADO

CON BLOQUE DE ALIMENTACIÓN 12 PM A 8 PM



Agua + Té sin endulzar + Bebida sin calorías
(no rompen el ayuno)



Des-Ayuno con **Shake Me!** + **Power Me!** al gusto



Comida Saludable con Plato VIVRI + **Cleanse Me!**



Snack Saludable (**Cleanse Me!** opcional)



Cena con Ensalada + **VIVRI Soup** o **Shake Me!**



RECOMENDACIONES



Haz tus comidas
basándote en
el Plato VIVRI



Toma 8 vasos de
agua durante todo el día



Haz ejercicio por lo
menos 30 minutos al día



Revisa las recetas
recomendadas

- Evita las bebidas alcohólicas
- Sigue el Sistema de Nutrición Esencial VIVRI
- Apóyate en tu Líder

PREGUNTAS FRECUENTES

AYUNO INTERMITENTE VIVRI

1- ¿Quién puede hacer el ayuno intermitente?

Cualquier adulto sano puede hacer ayuno intermitente. No obstante, se debe consultar con un profesional de la salud antes de empezar cualquier cambio en el régimen alimenticio, especialmente en mujeres embarazadas o lactando, o personas que toman medicamentos o tienen algún problema de salud en general.

2- ¿Cuál es la diferencia con el Reto VIVRI?

En el Reto VIVRI la Nutrición Esencial se obtiene en los horarios tradicionales de desayuno, comida y cena. En el Ayuno Intermitente VIVRI se recibe la misma Nutrición Esencial durante un periodo de tiempo más compacto (de 8 horas continuas). Depende de cada persona, y de la recomendación de su profesional de la salud, escoger cuál opción se adapta más a su estilo de vida.

3- ¿Es mejor que la dieta Keto?

Sí, la comunidad científica rankea a la dieta Keto como la dieta menos saludable que existe y advierte que puede causar daños serios a la salud. Además de que la dieta Keto estadísticamente aumenta el porcentaje de grasa corporal aún en quienes bajan de peso; y genera rebote. En cambio, el ayuno intermitente es considerado seguro y sostenible a corto, mediano y largo plazo por la comunidad médica ya que incluye todos los nutrientes esenciales de forma balanceada, con tres comidas al día. Además, es mucho más fácil y práctico de seguir, y no tiene rebote.

4- ¿Qué puedes comer durante el periodo de ayuno?

Se recomienda mantener una buena hidratación principalmente con agua natural. También puedes incorporar otras bebidas naturales sin calorías, como por ejemplo tus té naturales favoritos o el café negro (en todos los casos, sin endulzar y sin leche).

5- ¿Existe límite de calorías en el periodo de comida?

Se recomienda no exceder las 2.000 calorías, o las calorías que quemes diariamente según tu ritmo de actividad, y seguir siempre la Guía de Ayuno Intermitente VIVRI.

6- ¿Existen alimentos que no se recomiendan durante el periodo de comida?

Sigue tu Guía de Ayuno Intermitente VIVRI para conocer los alimentos más (y menos) recomendados.

7- ¿Qué sucede si me paso del horario sugerido?

Si esto te pasa, debes restablecer tu horario, cumpliendo primero con el ayuno de 16 horas y luego recortando el siguiente periodo de comida hasta tu hora habitual.

Por ejemplo, si normalmente tu periodo de comida es de 12 pm a 8 pm, pero un día cenaste una hora más tarde (9:00 pm), entonces el día siguiente haz tu desayuno una hora más tarde (a la 1 pm, cumpliendo con las 16 horas) y sigue tus comidas hasta las 8:00 pm, lo cual es un periodo excepcional de 7 horas (en vez de 8) que te permite restablecer tu Ayuno Intermitente.

8- Y... ¿si tengo un evento social?

Nuestra recomendación es que, en casos especiales, rompas el ayuno, convivas y participes en la comida junto a tu familia o amistades. Lo importante es restablecer tu horario al día siguiente, como se indica en la pregunta anterior, ¡y no abandonar tu plan a largo plazo solo por un día “libre”.

9- ¿El saltarse el desayuno no es considerado poco saludable?

Efectivamente, simplemente saltarse el desayuno es considerado poco saludable, y resulta frecuentemente en comer en exceso y en comer alimentos de baja calidad, así como desacelerar el metabolismo. Sin embargo, en el Ayuno Intermitente VIVRI no te brincas ninguna comida del día, sino que realizas tus tres comidas (desayuno, comida y cena) dentro del periodo de 8 horas obteniendo todos los nutrientes que tu cuerpo necesita. Y así dejas suficiente tiempo para la Autofagia (descubrimiento que resultó en el Premio Nobel de Medicina en 2016). Piénsalo, cuando rompas el ayuno con tu Shake Me!, independientemente de la hora que sea, literalmente vas a *des*-ayunar.

10- ¿Puedo hacer ejercicio mientras ayuno?

Sí. Una ventaja de hacer ejercicio en el periodo de ayuno es que los carbohidratos almacenados, conocidos como glucógeno, probablemente se agoten, por lo que se quemará grasa para impulsar el entrenamiento. Si comienzas a sentirte débil o mareado, es probable que tengas un nivel bajo de azúcar en la sangre o estés deshidratado, opta por una bebida con electrolitos sin calorías, sin azúcares añadidos y sin endulzantes artificiales. Recuerda escuchar a tu cuerpo.

11- ¿Por qué las bebidas sin calorías no rompen el ayuno?

Estas bebidas no aportan ninguna caloría y por lo tanto no activan el metabolismo.

12- ¿A quién puedo dirigir mis preguntas adicionales?

Dirige tus preguntas adicionales a un representante VIVRI escribiendo a: ayunointermitente@vivri.com o haciéndolas a través de nuestras redes sociales.

¡Ahora ya estás listo para lograr tu mejor versión!

El Ayuno Intermitente radica en una alimentación con períodos estructurados de comida y de ayuno, supervisado por un profesional de la salud. Por su calidad, los productos VIVRI se pueden adaptar al Ayuno Intermitente o a cualquier estilo de vida saludable. Nuestra declaración general es la siguiente: Los productos VIVRI no son medicamentos y el consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

Personas con cualquier condición médica preexistente, así como mujeres embarazadas y niños, deben consultar con su médico previo a realizar cambios en su régimen alimenticio.

Los productos VIVRI deben ser parte de un estilo de vida saludable que incluya dormir bien, hacer ejercicio y alimentarse bien, incluyendo consumir suficientes frutas y verduras.

COMPARTE TU TESTIMONIO EN
NUESTRAS REDES SOCIALES CON EL
#AYUNOINTERMITENTEIVRI



A woman with long dark hair, wearing a blue bikini, is walking on a beach. She is smiling and looking down. The background is a bright blue sky and ocean.

Conoce los tres
caminos para llegar
a tu **mejor versión**

**RETO
VIVRI**

Logra resultados en 10 días y descubre la maravilla de la Nutrición Esencial VIVRI, efectiva, práctica y deliciosa.

**VIVRI
LIFESTYLE**

Descubre la libertad de incorporar Nutrición Esencial VIVRI a tu estilo de vida diario.

**AYUNO
INTERMITENTE
VIVRI**

La mejor versión del Ayuno Intermitente; efectivo, práctico y delicioso.



NOMBRE

TELÉFONO

E-MAIL

Este material es para uso exclusivo en México. Este material ha sido diseñado para distribuidores de VIVRI® en los países donde la Compañía opera; los cuales deben conocer las formas correctas de uso del producto y las leyes locales.