



Miayuno
en casa

BIENVENIDA/O A NUESTRO
PROGRAMA **DE AYUNO ONLINE**

www.miayuno.es

Introducción

1. Material necesario

Para tu mayor comodidad, durante el transcurso del ayuno en casa, recuerda tener el siguiente material:

En tu casa

- Botella de agua tipo cantimplora
- Ropa cómoda en general

Actividades físicas (yoga, pilates...)

- Ropa cómoda para estirarse en el suelo
- Calcetines
- Sudadera

Tiempo de descanso

- Un diario personal para escribir
- Algún libro para leer
- Música
- Se recomienda prescindir del móvil/ordenador



Seminarios teóricos

- Libreta y bolígrafo para tomar apuntes

Senderismo

- Una mochila
- Calzado de montaña/trekking (de suela rugosa)
- Bastones de trekking
- Contenedor de agua o camel-bag (mínimo 2 litros)

Ropa de temporada

- Camiseta, pantalón y calcetines cómodos, para actividades deportivas

2. Pautas y recomendaciones

1. Tómatelo con calma, **no abuses de la actividad física** dando paseos muy prolongados, o prácticas que te exijan un gran esfuerzo. Sal siempre acompañada/o.

2. **Muévete lentamente** y, en situaciones de riesgo, con mucha precaución. Para pasar de la posición horizontal a la vertical, primero siéntate, apoya los pies en el suelo y luego ponte de pie poco a poco.





3. Deja que tus sentidos **se activen por los estímulos naturales**. Te sugerimos no utilizar el ordenador, leer el periódico, ni escuchar noticias en la radio. Si deseas escuchar música, procura que sea suave.

4. Beba agua, **al menos un litro al día** y hasta un litro y medio o dos.

5. No utilices cosméticos ni perfumes. Deja que tu piel respire libremente. Esto incluye cremas y bronceadores.

6. Es frecuente que el sueño se altere. Si esto te sucede, puedes quedarte en la cama descansando o **practicando relajación**.

7. El sol es un factor de salud muy importante, pero **no abuses de él**. Tómallo en los horarios más recomendables y permanece en exposición tiempos cortos. Por la mañana hasta las 11 h. y de 17 h. en adelante por la tarde. El resto del tiempo puedes estar al aire libre, pero a la sombra.



3. Plan nutricional pre y post-ayuno



Es muy importante preparar el sistema digestivo progresivamente, así como salir progresivamente del ayuno para conseguir los máximos beneficios del proceso del ayuno.

Ante cualquier pregunta, no dudes en consultarnos para poder ayudarte a preparar tu organismo para el ayuno.

Durante los 3 días antes del inicio de tu ayuno y 4 días posteriores al final del ayuno, deberás seguir la siguiente **pauta nutricional**:



Agenda



Pre-ayuno

Durante los dos primeros días de preparación para el ayuno, recomendamos **reducir el consumo de estimulantes** (café, tabaco, alcohol...). De la misma manera, recomendamos **reducir el consumo** de carnes, embutidos, productos industriales y alimentos con harina blanca (pan blanco, dulces...).

Se recomienda **incrementar el consumo de productos frescos** (vegetales crudos, frutas y verduras) en fin de incrementar el consumo de agua (al despertarse, antes de las comidas, y al acostarse).



NO DUDES EN CONSULTARNOS SI DURANTE LA PREPARACIÓN PARA AYUNO O DURANTE EL AYUNO TIENES ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

- Estreñimiento
- Dolor de cabeza
- Insomnio o dificultad para dormir
- Irritabilidad o inquietud (sin motivo aparente)
- Mal sabor de boca por la mañana

Son situaciones relativamente comunes durante el proceso de ayuno y que **podemos ayudarte a superar** con mucha facilidad.



¿QUÉ COMER ANTES?



Pre-ayuno

COMIDAS	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNO	Se prepara cada mañana, un litro de suero que se ira bebiendo durante el día (ver video en la plataforma al inicio del programa).		
	Fruta de temporada + té verde	Fruta hervida + té verde	Fruta hervida + té verde
COMIDA	Ensalada de espinacas con nueces. Pescado a la plancha	Brócoli hervido con arroz integral	Crema de calabaza con patata
	Fruta si sensación de hambre	Fruta si sensación de hambre	Fruta si sensación de hambre
CENA	Verduras al vapor.	Crema de calabacín.	Caldo vegetal.

Estas recomendaciones son únicamente a modo orientativo, por ejemplo, para el día 1 se puede sustituir las espinacas por cualquier otra verdura. Es importante que te quedes con el concepto, día 1 fruta, verdura, cereal día 2 fruta, verdura, cereal, hortaliza, día 3 fruta y verdura



Post-ayuno



FIN DEL PROGRAMA

COMIDAS	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
DESAYUNO	Fruta hervida + té verde	Licudo de frutas + té verde	Fruta de temporada + infusión	Fruta de temporada + infusión
COMIDA	Berenjenas rellenas de verduras	1º: Ensalada verde con aguacate 2º: Crema de calabaza	Arroz bastami hervido con verduras	1º: Ensalada de temporada 2º: Albóndigas de avena con tomate
	Fruta si sensación de hambre	Fruta si sensación de hambre	Fruta si sensación de hambre	Fruta si sensación de hambre
CENA	Crema de puerros	Espinaca con piñones	1º: Crema de champiñones 2º: Revuelto de setas con ajos tiernos	1º: Berenjenas rellenas de verduras al horno 2º: Mijo, quinoa o arroz integral

A partir de este momento, nuestros nutricionistas aconsejan seguir una dieta disociada, o bien, si has decidido iniciar un plan de personalización de dieta, seguir los consejos de un profesional.

Después del fase post-ayuno, **tu organismo está muy bien desintoxicado** y tu tubo digestivo a punto de reiniciar un nuevo plan nutricional con **muchas más garantías de éxito** que antes de realizar el ayuno.



4 . Preparación física previa al ayuno

A fin de garantizar una plácida experiencia durante la semana de ayuno, es fundamental tener en cuenta ciertos aspectos de nuestra **condición física**.

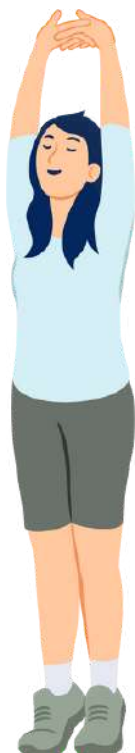
Por este motivo, el equipo de Mi Ayuno ha preparado una **serie de indicaciones** que se deberán seguir meticulosamente durante los 10 días previos a la semana de ayuno.



Se trata de una puesta a punto general muy sencilla, que preparará nuestro cuerpo adecuadamente con vistas a las **actividades de senderismo** que realizaremos durante la semana del retiro.

Son **3 salidas de senderismo en progresión**, es decir, de menor a mayor dificultad. Te recomendamos guardar **2 días de descanso** entre sesiones.

Plan de Entrenamiento



SESIÓN	DURACIÓN	NIVEL DE RUTA (1)	RITMO (2)
Día 1	40 min	Fácil	Paso ligero
Día 2	60 min	Fácil	Paso ligero
Día 3	90 min	Moderado	Paso medio

(1) Nivel de ruta "fácil": ruta totalmente llana, sin pendientes ni desniveles. Nivel de ruta "moderado": ruta predominante llana con pequeñas subidas y bajadas.

(2) Ritmo "paso ligero": paso ágil y dinámico, buscando una amplitud en el paso mayor a la del paso medio. Ritmo "paso medio": paso llevadero, sin un esfuerzo excesivo. La amplitud del paso es menor que la del paso ligero.

Conviene recordar, además, que **una buena respiración** ayudará sin lugar a dudas a mejorar la eficiencia de nuestro cuerpo. Así que, durante la práctica, respira relajadamente e intenta llevar una respiración nasal y amplia.

Otra recomendación importante es dejar, como mínimo, **dos días de descanso** entre cada una de las sesiones de entrenamiento, para recuperarse del esfuerzo.



Ejercicios de estiramiento

Por último, el equipo de Mi Ayuno recomienda que se pongan en práctica los ejercicios expuestos seguidamente.

Se trata de una **serie de estiramientos**, donde se movilizará la musculatura más grande y potente del cuerpo. Estos ejercicios se deberán realizar **antes y después** de la actividad de senderismo.



5 . Encuentros

¡No estás sola/o! Cada día, nos conectamos **en directo** para compartir nuestras sensaciones y darnos ánimo.

Adicionalmente, el **grupo de Whatsapp de Ayuneros** está a tu disposición si lo necesitas.



6 . Planning de los 5 días de ayuno

A continuación te presentamos el **planning** que te recomendamos seguir durante tus 5 días de ayuno.

Ante cualquier pregunta, **no dudes en llamarnos**. Estamos disponibles para ayudarte o aclarar tus dudas todos los días.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
7:30	Infusión				
7:45	Llamada grupal con MiAyuno en directo				
8:15	Clase de yoga y audios de meditación (hora recomendada)				
9:15	Licuado o zumo				
9:30	Senderismo*	Senderismo	Senderismo	Senderismo	Senderismo
12:30	2h en llano	2h30 en llano	1h30 con desnivel	2h con desnivel	3h
13:00	Estiramientos o ducha fría sobre las piernas				
18:00	Descanso				
18:00	Escuela de salud - Conferencias y talleres (hora recomendada)				
20:00	Caldo vegetal				

*La hora y la duración de la caminata es **recomendada** y su propósito es **maximizar los efectos del ayuno**. No obstante, si el trabajo o cualquier otra circunstancia te lo impide, **siéntete libre de salir a caminar a otra hora o acortar un poco la duración**. La idea es que, durante el ayuno, **tu cuerpo esté en movimiento**. ¡Ánimo!



Apoyos nutricionales durante un ayuno

Este documento pretende ser una guía que te ayude a identificar cuáles de estos suplementos nutricionales pueden resultar interesantes en función de tu situación, necesidades y objetivos durante el programa de ayuno online.

Los apoyos específicos ayudan a superar el ayuno cuando hay alguna dificultad particular y en ningún caso "rompen el ayuno", incluso van a potenciar sus beneficios. Por este motivo te los proponemos, siempre basándonos en nuestra experiencia de más de diez años y más de tres mil clientes.

Toxirid

Este complemento alimenticio favorece el proceso depurativo durante el ayuno. Está compuesto de ingredientes claves para que el hígado pueda hacer una desintoxicación más profunda del organismo.

Cuándo es recomendable tomarlo

Personas que tengan una capacidad limitada de desintoxicación hepática, que se traduce en síntomas como:

- Me despierto entre la 1 y las 4 de la noche.
- Me despierto por la mañana con la boca seca o amarga.
- Soy especialmente sensible a olores fuertes.
- Tengo digestiones lentas o pesadas.

Cómo tomarlo

Una cucharada disuelta en medio vaso de agua antes de dormir.





Munibios + Psyllium Mix

Esta combinación de dos suplementos estimula el mantenimiento de un correcto ambiente intestinal, además de apoyar la regeneración de la pared intestinal.

Munibios favorece la reparación-regeneración y repoblación del ambiente intestinal.

Psyllium Mix favorece que las toxinas eliminadas por el hígado se mantengan en el intestino para ser eliminadas y no sean reabsorbidas en el intestino antes de ser eliminadas.

Cuándo es recomendable tomarlo

Personas que ya tengan problemas intestinales antes del ayuno. Al tomarlas se potencian los beneficios del ayuno en el intestino, en especial para las personas que sufren de estreñimiento en su día a día.

Cómo tomarlo

Munibios: 1 dosis disuelta en un poco de agua, preferiblemente por la noche. Recomendamos seguir el tratamiento después del ayuno, hasta finalizar el bote.

Psyllium Mix: 2 cápsulas a media mañana y 2 con el caldo de la noche, mejor separadas del zumo de la mañana. Una vez acabado el ayuno se puede seguir tomando, teniendo precaución de que haya como mínimo dos horas de separación con las comidas.





Metaklim (Gheos):

Este complemento alimenticio favorece el metabolismo durante el proceso del ayuno, lo que se traduce en una mayor pérdida de peso. Puede combinarse con Mix 1 o no.

Cuándo es recomendable tomarlo

1.- En personas que quieran perder peso durante el ayuno y que tengan especial dificultad para ello.

Cómo tomarlo

Por cada 25 kg de peso tomar 1 comprimido. Por ejemplo, una persona de 85 kg tomará 3 comprimidos al día. Preferiblemente se toman con el zumo de la mañana.



Situaciones durante el ayuno

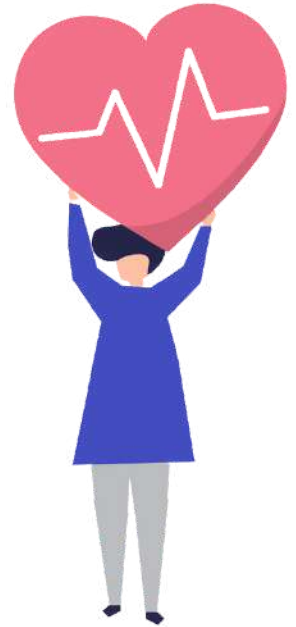
Hipotensión o tensión baja

Se entiende que hay hipotensión cuando la presión arterial sistólica es menos de 90 o cuando disminuye en 20mm de Hg con respecto a las cifras habituales.

Normalmente aparece en los 2 o 3 primeros días de ayuno, y asociada a hipoglucemia.

Puede asociarse a cansancio físico y psíquico, necesidad de dormir o mareo. Habrá que ver si es hipotensión ortostática, usual en el ayuno y que se produce al pasar bruscamente de estar tumbado o agachado a la posición erguida. Puedes sentir sensación de mareo, visión borrosa o desmayo. Así que te aconsejamos moverte lentamente, sobre todo por la mañana cuando la tolerancia ortostática es más baja.

Importante: Si estás tomando medicación para bajar la tensión: suspéndela durante el ayuno.



Medidas recomendadas

- Añadir un poco de sal o bicarbonato de sodio a las comidas.
- Levantarse por etapas, primero te sientas y después te pones de pie, esto previene mareos.
- No permanecer inmóviles de pie mucho tiempo.
- Duchas de agua fría, en las piernas (**no en el cuerpo**).
- Elevar la cabecera de la cama entre 10-30 grados.



Tratamiento de apoyo

- Infusión de regaliz
- **Nutri Mentis Hipo**: 10 gotas cada 2 horas hasta que desaparezca el síntoma. Si no mejora con ninguna de las medidas propuestas, valorar tomar un café sin azúcar o incluso una manzana. Con esto tendría que irse esa sensación.



Hipertensión

Se produce cuando la tensión arterial (TA) está por encima de 149/90. Si es una persona con TA elevada controlada con medicación habrá que ir vigilando las cifras durante el ayuno. Si se produce un aumento puntual: usar el tratamiento de apoyo y ver evolución. Si no hay mejoría y se trata de una TA elevada mantenida hay que avisar al médico para valorar.

Tratamiento de apoyo

- **Nutri Mentis Hiper**

20 gotas cada 2 horas hasta que mejore el síntoma. Especialmente cuando la medición de la TA revela una mínima (diastólica) alta (>90 mmHg). Podemos apoyar:

- Con un **baño caliente de pies**.
- **Presión en los ojos** con el talón de la mano (durante 1 minuto).

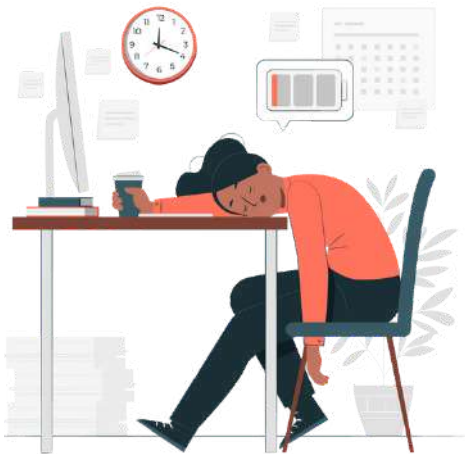


Sensación de debilidad o cefalea en las primeras 48 horas del ayuno

Ambos son síntomas habituales en los 2-3 primeros días de ayuno. Está asociado a la hipoglucemia (bajada de los niveles de glucosa), que es habitual en esta primera fase del ayuno.

La **cefalea** suele aparecer en personas con historial previo de cefaleas o migrañas, es un síntoma de curación no de empeoramiento.

Puedes hacer un tratamiento de apoyo con **bálsamo del tigre**, en los puntos clásicos sienes – entrecejo y muñecas.



La **sensación de cansancio y fatiga** normalmente es consecuencia de la hipoglucemia. Si es así mejor espera a que pase, en casos extremos puedes tomar agua con bicarbonato. Si no mejora y la sensación es muy desagradable puedes comer una manzana o una zanahoria.

Revisa la tensión arterial y como apoyo puedes tomar el **Nutri Mentis Hipo**.



Mareos y fatiga tras las 48h de ayuno

Aunque los mareos y fatigan son mucho menos frecuentes que en los dos primeros días, si se dan te proponemos las mismas soluciones ya comentadas. Y recuerda **informar si estás tomando alguna medicación durante el ayuno**.

Náuseas

Las náuseas generalmente vienen asociadas al dolor de cabeza. Este malestar es desagradable, pero piensa que suele ser debido a la desintoxicación que se produce durante el ayuno. Al organismo le cuesta gestionarlo bien.

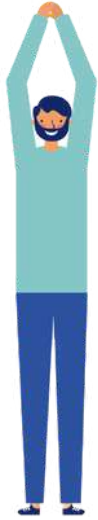
Aunque sean más frecuentes en los dos primeros días, ya que la desintoxicación es más activa, también puede aparecer en los últimos días. Si estás tomando el Toxirid mejor tomarlo por la mañana o incluso suspenderlo.



Tratamiento de apoyo

- Tomar una infusión con **jengibre, manzanilla o regaliz**, para calmar la zona digestiva alta
- Otra opción es **Digerblend**
- Si sigues igual: date un **baño caliente** o ponte **algo caliente en la barriga**
- Si no mejora puedes tomar un sobre de **Progheos Veg** (en este caso para ayudar a la vesícula biliar)
- Si esto tampoco funciona: toma un **yogur natural** sin azúcar
- En cualquier caso aconsejamos tomar **suero** o **agua de mar** los días siguientes, así como **sales de potasio**





Estreñimiento

No es un problema estrictamente durante el ayuno, a no ser que el sulfato de magnesio no funcione. Entonces además de recomendarte que bebas **agua con bicarbonato** (o el **suero para la hipotensión**) te proponemos un remedio laxante, aunque sea un poco irritante. Por ejemplo, puedes tomar uno o dos comprimidos de **Lax Mix de Gheos** antes de acostarte.

Diarrea

Si aparece es porque las toxinas que limpian el hígado y la vesícula biliar vacía en el intestino son muy ácidas. En este caso bebe agua con zumo de limón dos o tres veces al día. Además, como precaución frente a la pérdida de líquidos aconsejamos tomar agua con sales (suero).

Dolores digestivos difusos

Tienden más a aparecer en invierno que en verano, debido al frío. Para eso el remedio sería **Digerblend de Gheos**, puedes tomar hasta 3 al día.

De todas formas, para cualquier molestia digestiva te aliviará tomar **infusiones calientes de manzanilla, regaliz o jengibre**.

Gripe o fiebre

La gripe se asocia a fiebre elevada, tos seca, intenso malestar con dolor de cabeza y garganta, estornudos, dolores musculares y articulares y abundante secreción nasal. En estos casos se tratan los síntomas.

Recomendamos: Tomar líquidos, zumo con limón, alimentos ricos en vitamina C, ajo y cebolla. Usar **vaporizador** o humidificador con aceites esenciales de eucalipto, tomillo, hisopo para mejorar la hidratación y calmar la tos, también tienen efecto antibiótico.

Tratamiento de apoyo

- **Vitamina C:** 2 con el zumo de la mañana y 2 con el caldo de la noche



Calambres musculares

Son relativamente frecuentes los calambres. Lo primero que te recomendamos es tomar bicarbonato o suero, tal y como harías aunque no estuvieras haciendo el ayuno.

No obstante, apoya tomando **magnesio** si los calambres son nocturnos o aparecen en reposo o **potasio** si los calambres aparecen durante la actividad física.

Tratamiento de apoyo








- **Magnesio Mix de Gheos** Toma 2 con el zumo, 2 con agua tras la caminata y 2 con el caldo. Además, también ayudará si hay **estreñimiento, hipertensión o nerviosismo**.
- **Potasio SG.** Toma 1 cucharada de polvo 2 veces al día, mejor por la mañana y a medio día, por su ligero efecto activador. Es un gran reequilibrador intracelular, por lo que **activará procesos que ayuden a adelgazar o a perder líquidos durante el ayuno**.



RECETA CALDO

Para la elaboración de nuestra receta de caldo (3-4 raciones):

Ingredientes:

-  2 cebollas cortadas y pochadas en agua (nada de aceite)
-  2 puerros
-  5 zanahorias.
-  2 hinojos.
-  1 apio.
-  1 nabo o 15 gramos de Daikon (nabo desecho que se encuentra en tiendas bio y da sabor al caldo).
-  Opcional, un vaso de agua de mar o bien 2 cucharadas de sal marina.



Poner los ingredientes en un recipiente y añadir agua hasta que queden cubiertos. Dejarlo tapado 2h 30min a fuego medio. Podéis congelar el caldo en raciones de hasta 500ml, o bien reducir las cantidades y hacer el caldo cada día (aunque no es lo recomendado ya que no sale igual a nivel de sabores).

ALTERNATIVA

Si por cualquier motivo te encuentras en una situación en la que no puedes preparar o adquirir los ingredientes necesarios para hacer un delicioso caldo casero, o simplemente te falta el tiempo para hacerlo, no te preocupes.

Existe una alternativa perfecta: puedes optar por comprar este caldo ecológico de alta calidad que te brinda todos los beneficios y propiedades nutritivas que encontrarías en un caldo casero preparado en tu propia cocina.



RECETA ZUMO

Nuestra receta de zumo para el ayuno:

Ingredientes:

-  2 manzanas
-  2 zanahorias
-  1/2 limón
-  1 rama de apio



¡LICUARLO y COLARLO, no vale usar batidora! Es necesaria una licuadora, por ese motivo, el zumo de manzana rebajado en agua es también una muy buena alternativa



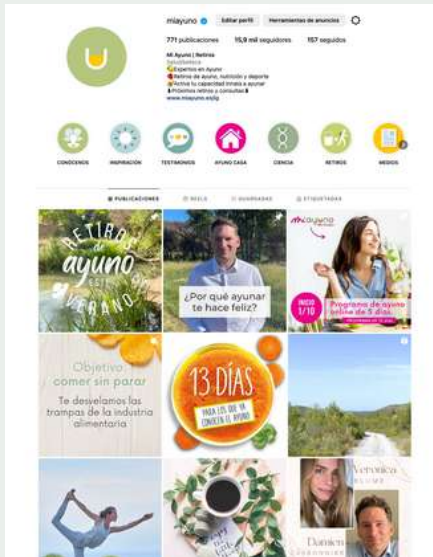
ALTERNATIVA

Si por alguna razón te encuentras en una situación en la que no puedes preparar o adquirir los ingredientes necesarios para hacer un delicioso zumo casero, o simplemente no dispones de tiempo para hacerlo, no te preocupes. Tenemos la solución perfecta para ti: puedes optar por comprar este zumo de calidad excepcional que te brinda las mismas propiedades y beneficios que si lo hubieras hecho en la comodidad de tu hogar.



LA EXPERIENCIA DEL AYUNO NO ACABA AQUÍ

SIGUE CUIDANDO TU SALUD CON NOSOTROS



Mi Ayuno aparece muchas veces en prensa y televisión. Además, te proporcionamos un montón de contenido de valor para que cuides de tu salud.

Si quieres estar al tanto de todo lo que hacemos, no olvides seguirnos en nuestras redes sociales.

¡Síguenos!



También enviamos unas newsletters super chulas y repletas de contenido. Entérate de nuestros calendarios de retiro, consejos nutricionales ¡y mucho más!

Además, no spameamos ;)



¡Me suscribo!

