

TU HIDRATACIÓN EN RESETEO 7

# Tus Bebidas Aliadas

DURANTE TU RESETEO 7



Esta guía reúne las bebidas que podés tomar durante tu proceso, tanto en el período de ayuno como dentro de la ventana de alimentación.

La idea es que te hidrates bien, sostengas el proceso con más comodidad y evites ingredientes que cortan el ayuno.

*Por Karina Jana*

PARA QUE TE UBIQUES

# Tus dos momentos del día



En el ayuno intermitente conviene diferenciar dos momentos:

## El período de ayuno

**I** Es el momento en el que no se ingieren alimentos. Las bebidas tienen que respetar las reglas del ayuno para no interrumpir el proceso.

## La ventana de alimentación

**2** Es el intervalo permitido para comer. Dentro de esta ventana entran las comidas del plan y también las bebidas permitidas, respetando las indicaciones.

## MIENTRAS ESTÁS EN AYUNO

# Qué tomar mientras estás en ayuno

La idea es mantener la hidratación sin sumar azúcar, leche, calorías ni ingredientes que corten el ayuno.

1

## Agua natural

Esencial para una hidratación adecuada y para acompañar las funciones metabólicas durante el ayuno.

2

## Agua con gas, sin sabor

Buena alternativa siempre que sea pura: sin saborizantes y sin azúcares añadidos.

3

## Tés puros sin azúcar

Hidratantes y con antioxidantes; acompañan los procesos naturales del cuerpo.

4

## Café negro, sin azúcar

Puede ayudarte a controlar el apetito. Tomalo solo, sin azúcar ni endulzantes.

5

## Mate

Una buena opción para hidratarte durante el proceso. De todos modos, lo más importante sigue siendo el agua natural.

## EN TU VENTANA DE COMIDAS

# Qué tomar en tu ventana de comidas



Elegí bebidas simples, naturales y sin ingredientes que perjudiquen el proceso.

## 1 Agua natural o con gas

Fundamental para una hidratación constante. Tomala pura.

## 2 Café

De filtro, cápsula o soluble. Debe decir **tostado** (no torrado), ser puro, sin azúcar entre sus ingredientes y sin leche.

## 3 Tés: negro, verde, de hierbas o tizanas

Lo ideal es evitar edulcorantes; si te resulta imposible, usá **stevia en hojas o líquida** (no en polvo). Sin leche. Marcas en Argentina: Grandiet, Dulri, Trever.

## 4 Aguas saborizadas naturales

Rodaja de limón

Limón y jengibre

Limón y menta

Cáscara de limón y naranja

## 5 Mate cebado o cocido

Solo yerba; se le pueden agregar hierbas. No agregar coco.

PARA CUIDAR TU PROCESO

# Lo que conviene tener en cuenta



Para que el ayuno cumpla su función, cuidá lo que tomás durante ese período.

## ⊘ Nada de azúcar

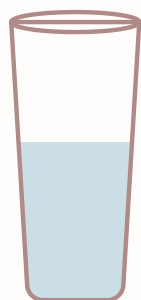
Cualquier bebida durante el ayuno debe ser sin azúcar. El azúcar eleva la insulina y rompe el ayuno.

## 🔴 Ojo con los endulzantes

Incluso los endulzantes sin calorías pueden generar respuesta insulínica e interrumpir el efecto del ayuno. La recomendación es evitarlos durante el período de ayuno.

## TU MEDIDA DIARIA

# ¿Cuánto conviene tomar?



**3-4 L**  
DE LÍQUIDO POR DÍA

**LO ESENCIAL**

Tomá entre **3 y 4 litros de líquido por día**, eligiendo entre las bebidas permitidas. Podés repartirlos en cualquier momento del día.

**MÍNIMO DE AGUA**

Del total diario, al menos **2 litros tienen que ser de agua**. El agua con gas sí cuenta como parte de esos 2 litros.

PARA QUE TE RESULTE FÁCIL

## 5 trucos para tomar más agua

**500**

ML C/2 H

### Tomá agua de forma regular

Un vaso de agua cada par de horas ayuda a sostener la hidratación a lo largo del día y acompaña tu metabolismo.

**15**

MINUTOS

### Diferenciá el hambre de la sed

Si sentís hambre, tomá un vaso de agua y esperá unos 15 minutos. El hambre y la sed se procesan cerca en el cerebro y a veces se confunden.

**300**

ML ANTES

### Anticipate al horario de más hambre

Tomá un vaso de agua unos 30 minutos antes del momento en que solés sentir más hambre. Puede ayudarte a llegar mejor a la siguiente comida.

**500**

AL DESPERTAR

### Hidratate apenas te levantás

Empezá el día con un buen vaso de agua para ayudar a activar el intestino.

**2 L**

MÍNIMO

### Cumplí tu mínimo diario

Procurá al menos 2 litros de agua por día. Si llegás a 3 litros, mejor.