

DESAFÍO RESETEO7



Tus Preguntas

RESUELTAS



Acá vas a encontrar las respuestas más importantes para acompañarte durante los 7 días del desafío, resolver tus dudas habituales y avanzar con más claridad.

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Índice



01 Duración y continuidad del ayuno

02 Suplementos y medicamentos

03 Medicamentos específicos

04 Reglas de las comidas

05 Condiciones de salud específicas

06 Bebidas e hidratación

07 Edulcorantes y condimentos

08 Ejercicio y entrenamiento

09 Síntomas y efectos secundarios

10 El Mapa Hormonal

11 Soporte y recursos del programa

- ◆ Esta guía es informativa y de organización. Para cualquier pregunta sobre tu salud, medicación o una condición particular, la respuesta correcta es siempre consultar con tu médico/a o nutricionista antes de iniciar o continuar el ayuno.

Cuánto Dura y Qué Sigue



¿Puedo seguir con el ayuno después?

No. Este ayuno está pensado para realizarse solamente durante estos **7 días**. A lo largo del desafío se explica cómo continuar de manera ordenada.

¿Cómo sigo después del desafío?

Después del período de ayuno, la idea es reponer nutrientes con una comida balanceada y de fácil digestión —proteínas magras, vegetales y grasas saludables—. Durante los encuentros se explica cómo seguir, así que es importante no perderse las clases.

Solo para mujeres

Por ahora, el desafío está diseñado solamente para mujeres, ya que no contempla los requerimientos nutricionales específicos de los hombres.

02 · SUPLEMENTOS Y MEDICAMENTOS

Suplementos Durante el Ayuno

i El desafío no indica suplementos ni medicamentos como parte obligatoria. Si ya tomás algo por indicación profesional, mantené esa indicación y, ante dudas, consultá con quien te lo recetó.

NO ROMPEN EL AYUNO

Creatina

Glutamina

Beta alanina

Coenzima Q10

BCAA

Ashwagandha

Rhodiola

Adaptógenos

Vitaminas / minerales

Medicación recetada

SÍ ROMPEN EL AYUNO

Los que contienen calorías o edulcorantes. Por ejemplo, **colágeno** y **multivitamínicos efervescentes**: lo ideal es tomarlos después del desayuno.


La proteína de suero (**whey**) y la proteína vegana **no se consumen** durante el desafío.

¿Es necesario consumir los suplementos del PDF de Bonus?

No. Ese material es una sugerencia general, no reemplaza una prescripción individual. Siempre es mejor suplementar según indicación médica o profesional. Las marcas sugeridas están dentro de ese PDF, pero no son parte obligatoria del desafío.

Medicamentos, con tu Médico



 Si tomás medicación por una condición médica, la indicación de tu profesional siempre tiene prioridad. Antes de ajustar horarios de tus remedios al ayuno, consultalo con tu médico/a tratante.

Levotiroxina (T₄)

Como en general se toma alejada de las comidas, coordiná con tu médico/a el mejor horario dentro de tu rutina de ayuno y desayuno.

Metformina y otros indicados en ayunas

Algunos medicamentos pueden tener mala tolerancia gástrica si se toman sin alimento. Si te pasa, conversá con tu médico/a cómo y cuándo tomarlos en relación con tu desayuno.

Anastrozol, Tamoxifeno · paciente oncológica

Si sos paciente oncológica, es **esencial** consultar con tu oncólogo/a antes de iniciar el protocolo. Solo si tu médico/a lo aprueba podés avanzar.

Cómo Funcionan las Comidas



¿Puedo saltarme una comida o cambiar el orden?

Las comidas se respetan como están indicadas, en sus alimentos y en su orden. Lo que sí podés mover son los horarios, siempre que respetes las horas de ayuno indicadas.

Trabajo de noche y llego tarde. ¿Cómo ajusto el ayuno?

Podés hacer el ayuno nocturno, incluso con guardias: empezás el ayuno cuando llegás y lo rompés al cumplir las horas correspondientes, con el desayuno indicado.

En los ayunos más largos, ¿son solo 2 comidas?

Sí. En los ayunos más prolongados, como el de **17 horas**, se hacen dos comidas dentro de la ventana de alimentación: desayuno y cena. Si en algún día te sentís mal, frená y consultá: ninguna pauta está por encima de cómo te sentís.

¿Hay permitidos durante la semana?

No. Es solo una semana y está pensado para cumplirse tal como está. Ahí está una de las claves del plan.

Si salteo algunos ítems, ¿tendré los mismos resultados?

Lo más importante es seguir los principios del protocolo y un estilo de vida saludable. Lo ideal es respetar el plan lo más completo posible, pero si falta algún ítem igual podés avanzar bien.

Condiciones de Salud

♥ Si tenés una condición de salud, esta sección no reemplaza a tu médico/a. Lo correcto es revisar tu caso con un profesional **antes** de empezar y solo avanzar si te lo aprueba.

Hipotiroidismo

El ayuno y la tiroides es un tema que conviene mirar caso por caso. Antes de iniciar, consultalo con tu endocrinólogo/a o médico/a tratante, y mantené tu medicación según su indicación.

Embarazo / Lactancia

El ayuno **no está indicado en el embarazo**. Si estás amamantando, no lo inicies sin la aprobación previa de tu médico/a, ya que tus necesidades nutricionales son mayores.

Hipoglucemia / glucosa baja

Si tenés episodios de glucosa baja, este protocolo puede no ser adecuado para vos. No lo hagas por tu cuenta: consultá con tu médico/a antes de empezar para evaluar si es seguro en tu caso.

Paciente oncológica

Es **esencial** consultar con tu oncólogo/a antes de iniciar. Solo si tu médico/a lo aprueba podés hacer el protocolo.

Bypass gástrico

Si tuviste una cirugía de bypass y te cuesta comer todo el plan, no fuerces a tu cuerpo. Adaptá las porciones con la guía de tu profesional de salud.

Estreñimiento

Puede aparecer en la adaptación inicial. Sumá hidratación y fibra de los vegetales del plan; si persiste o te genera molestias, consultá.

Bebidas, Hidratación y Sabor



2-3 L
POR DÍA

HIDRATACIÓN

Mínimo **2 litros de agua** por día y hasta **3 litros de líquidos** en total, sumando té, mate, café e infusiones. Más detalle en el material "Bebidas durante el desafío".

NO ROMPEN EL AYUNO

El **agua con gas** y el **limón** (para condimentar) no rompen el ayuno. La sal que se agrega al agua debe ser **sal marina**.

Edulcorantes

No están recomendados. Si te resulta imposible dejarlos, usá **stevia en hojas o líquida** (no en polvo).

Grandiet

Dulri

Trever

Condimentos

Sí: hierbas, especias y sal marina. **No:** salsa de soja, chicles (aun sin azúcar) y gelatina sin sabor. Si algo no te gusta o no lo conseguís, usá la lista de reemplazos.

Movimiento y Entrenamiento



¿Es obligatorio hacer los ejercicios?

No es obligatorio, pero ayuda a mejorar los resultados y a acompañar la regulación de tu base hormonal.

¿Tengo que anotarme en un gimnasio?

No. Los ejercicios del material bonus pueden hacerse en casa.

¿Puedo entrenar en ayunas?

Sí. Si entrenas en ayunas, agrega **1 fruta al desayuno**. Y si en algún momento te sentís mareada o sin energía, frená.

¿Dónde veo el entrenamiento?

Toda la rutina está en la plataforma del programa, en la sección de bonus, diseñada para complementar el plan.

Cómo te Vas a Sentir

♥ Un malestar leve y pasajero puede ser parte de la adaptación. Pero si un síntoma es fuerte, persiste o te preocupa, lo más sano es **frenar el ayuno y consultar con un profesional**. Escuchar a tu cuerpo siempre va primero.

Dolor de cabeza

Puede aparecer leve al inicio, a veces por menos azúcar, menos harinas o poca hidratación. Tomar agua con una pizca de sal marina suele ayudar. Si es intenso o no cede, consultá.

Estreñimiento

Puede ser parte de la adaptación de tu cuerpo y tu microbiota. Sumá hidratación y los vegetales del plan; si persiste, consultá.

Insomnio

Si no descansás bien, acompañá el proceso con calma y rutinas de sueño. Si el insomnio se sostiene, conviene revisarlo con un profesional.

Vómitos o diarrea

No son esperables en el programa. Si aparecen, **suspendé el ayuno, hidratate y consultá con un médico/a**.

RECETA PARA EL ESTREÑIMIENTO

Dejá reposar toda la noche en la heladera **1 cucharadita de té colmada de semillas de chía** en **½ vaso de agua**. Al día siguiente, cortá el ayuno con un vaso de agua fría con una pizca de sal marina y la chía gelificada; esperá unos minutos y desayuná.