



TABLA DE **AYUNO** **CIRCADIANO**



DESAFÍO

QUEMA GRASA 35+

COM AURA FIGUEROA

Optimizada para Mujeres 35+

Principio clave:

El metabolismo femenino responde mejor cuando el ayuno ocurre principalmente durante la noche, permitiendo que el cuerpo descanse, reduzca inflamación y mejore la sensibilidad a la insulina.

Por eso el ayuno comienza después o antes de la cena (dependiendo de las horas) y se rompe al día siguiente con la primera comida del plan (En lo posible el desayuno)

NIVEL PRINCIPIANTE

Para mujeres que nunca han practicado ayuno

Día	Ayuno	Ejemplo de horario	Comidas
Día 1	13 horas	19:00 – 08:00	4
Día 2	13 horas	19:00 – 08:00	3
Día 3	14 horas	18:00 – 08:00	3
Día 4	14 horas	18:00 – 08:00	3
Día 5	15 horas	18:00 – 09:00	3
Día 6	14 horas	18:00 – 08:00	3
Día 7	13 horas	19:00 – 08:00	3

Objetivo fisiológico:

- Reducir inflamación
- Mejorar la sensibilidad a la insulina
- Estabilizar la glucosa
- Reducir antojos

NIVEL INTERMEDIO

Para mujeres que ya hacen ayunos de 14–16 horas

Día	Ayuno	Ejemplo de horario	Comidas
Día 1	14 horas	18:00 – 08:00	3
Día 2	15 horas	18:00 – 09:00	3
Día 3	16 horas	18:00 – 10:00	2-3
Día 4	16 horas	18:00 – 10:00	2-3
Día 5	17 horas	18:00 – 11:00	2
Día 6	16 horas	18:00 – 10:00	2-3
Día 7	14 horas	19:00 – 09:00	3

Objetivo fisiológico:

- Activar la quema de grasa
- Reducir picos de insulina
- Mejorar flexibilidad metabólica

NIVEL AVANZADO

Para mujeres adaptadas al ayuno

Día	Ayuno	Ejemplo de horario	Comidas
Día 1	16 horas	18:00 – 10:00	2
Día 2	16 horas	18:00 – 10:00	2
Día 3	17 horas	18:00 – 11:00	2
Día 4	18 horas	18:00 – 12:00	2
Día 5	18 horas	18:00 – 12:00	2
Día 6	16 horas	18:00 – 10:00	2-3
Día 7	14 horas	18:00 – 08:00	3

Objetivo fisiológico:

- Maximizar oxidación de grasa
- Estimular autofagia ligera
- Mejorar regulación hormonal

REGLAS IMPORTANTES DEL AYUNO CIRCADIANO

Durante el ayuno puedes consumir:

- Agua
- Agua con limón
- Café negro
- Infusiones
- Té
- Caldo de huesos (ayunos largos)

Evita durante el ayuno:

- Azúcar
- Edulcorantes
- BCAA
- Colágeno
- Proteína
- Jugos o smoothies

REGLA CLAVE PARA MUJERES 35+

Si presentas:

- Estrés alto
- Problemas de sueño
- Ciclos irregulares
- Fatiga

NO prolongues el ayuno más allá de 14–16 horas.

La pérdida de grasa femenina ocurre mejor cuando el cuerpo se siente seguro, no estresado.