

# genica ayuno intermitente [Ketogenic Diet Intermittent

*author: Veroushka Vidaurre*

---

2026-06

# Synopsis

---

author	Veroushka Vidaurre
readBy	Adriana Rios Sarabia
inLanguage	spanish

Tal vez ya tengas algún tipo de información acerca del Ayuno Intermitente. </p><p>Sabías que hacer la dieta de ayuno intermitente 16/8 no sirve para nada. Porque?? . Porque solo a partir de las 16 horas de ayuno comienza el verdadero beneficio. Si tu realizas el ayuno 16/8 No lo estas obteniendo.</p><p>A partir de las 16 horas de ayuno comienzan 2 potentes e importantes funciones. La Autofagia y El aumento de la Hormona del Crecimiento.</p><p>La hormona del crecimiento en los adultos restaura los Órganos y los tejidos de todo tu cuerpo, incluso el cerebro. </p><p>La autofagia que es la función más importante del ayuno intermitente, es el proceso donde tu cuerpo comienza a comerse todos los desechos celulares y las toxinas, mientras más horas ayunes, le estas dando a tu cuerpo la posibilidad de reutilizar toda esa grasa y la basura celular acumulada para convertirla en combustible. Todo este proceso ocurre solo a partir de las 16 horas de ayuno No antes. Realiza por lo menos 18 horas de ayuno, para que así- tengas 2 horas de beneficio de estas dos importantes funciones. Será- a mejor aun si pudieras realizar un ayuno intermitente de 20 horas, así- tendrías- 4 horas maravillosas para eliminar toxinas y restaurar los Órganos de tu cuerpo. </p><p>En este libro podrás encontrar toda esta información y mucho más. Podrás también mezclarla con la Dieta Cetogénica, sabrás que es la cetosis y como funciona, aquí- te entrego toda la información simple y para principiantes que necesitas saber. Así- obtendrás un beneficio doble, que te llevara a tus mejores logros y resultados, y a un perfecto estilo de vida.</p><p><b>Please note: This audiobook is in Spanish.</b></p>

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()