

PLAN DE AYUNO DE 7 DÍAS PARA REVERTIR LA DIABETES



eBook GRATUITO

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Este plan de ayuno intermitente 16:8 está diseñado especialmente para personas con diabetes tipo 2 que desean controlar y revertir su condición de forma natural y efectiva. Cada día incluye sugerencias de alimentos para romper el ayuno y una cena saludable.

AYUNO INTERMITENTE PARA REVERTIR LA DIABETES TIPO 2



Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

¿Cómo Funciona el Ayuno Intermitente 16:8?

PLAN DE AYUNO DE 7 DÍAS

16:8



 **16 HORAS**

Hacer ayuno
durante 16 horas

 **8 HORAS**

Limitar la ingesta
a un periodo
de 8 horas



Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 1 - Lunes

Rompe ayuno: Ensalada de aguacate, espinacas, atún y semillas.

Cena: Sopa de brócoli y pan keto de linaza.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 2 - Martes

Rompe ayuno: Bowl de pollo, quinoa y vegetales.

Cena: Omelette de espinaca y champiñones.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 3 - Miércoles

Rompe ayuno: Ensalada mediterránea con tofu.

Cena: Filete de salmón con calabacines salteados.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 4 - Jueves

Rompe ayuno: Lentejas templadas con aguacate.

Cena: Pollo al curry con arroz de coliflor.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 5 - Viernes

Rompe ayuno: Huevos revueltos con vegetales.

Cena: Pescado al vapor con ensalada verde.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 6 - Sábado

Rompe ayuno: Wrap de lechuga con pollo y hummus.

Cena: Sopa de zapallo y chips de kale.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Día 7 - Domingo

Rompe ayuno: Yogur griego con nueces y canela.

Cena: Pizza keto y ensalada de rúcula.

Plan de Ayuno Intermitente para Revertir la Diabetes

Actúa Hoy

¿Listo para transformar tu salud? Acompaña este plan con Unimate Select para potenciar tu energía y bienestar.

Descarga aquí tu guía y descubre más: <https://ufeelgreat.com/usa/es/c/482016>

Tu camino hacia una vida sin diabetes comienza hoy.