

TENDENCIAS

Un ejecutivo de Facebook revela qué consecuencias tiene no comer durante 15 horas al día

El Ciudadano · 20 de agosto de 2017



En 2014, Dan Zigmond, director de Analítica de Facebook, perdió casi diez kilos en menos de un año, y eso a pesar de que todavía se permite antojos como la pizza o la comida hindú. Según escribe el rotativo ‘The Independent’, su receta es simple: Zigmond no come nada durante 15 horas al día.

Fue un artículo del Instituto Salk para Estudios Biológicos (California, EE.UU.) que convenció a Zigmond para practicar el **ayuno intermitente**. Gracias a él, tuvo conocimiento de un estudio que revelaba que los ratones con una alimentación limitada a ciertas horas de la jornada adelgazaban más que aquellos se comían a lo largo de todo el día.



Así es su rutina diaria

Zigmond, que también es coautor del libro ‘Buddha’s Diet: The Ancient Art of Losing Weight Without Losing Your Mind’ (‘La dieta de Buda: el antiguo arte de perder peso sin perder la mente’), come únicamente durante una ‘ventana’ de nueve horas al día y camina unos **15.000 pasos** (cerca de 11 kilómetros) en sus jornadas laborales. Un día normal para él transcurre más o menos así:

- Se despierta alrededor de las 6 de la mañana y corre durante un rato por su barrio.
- Prepara a sus hijos para ir a la escuela, luego bebe una gran taza de té verde
- Llega al trabajo. Allí le espera su **primera ingestión de comida, a las 9**. A esa hora, Zigmond suele tomar un plato de avena con yogur griego, al que a veces añade un puñado de granola, arándanos o plátanos.

- Durante una mañana repleta de reuniones y de trabajo en su mesa, Zigmond intenta mantenerse hidratado bebiendo té helado sin azúcar.
- A la hora **del almuerzo de mediodía**, Zigmond abandona su escritorio por una hora y se reúne a un amigo con quien come y habla de cosas no relacionadas con el trabajo. Dice que **es «muy flexible» sobre lo que toma durante el almuerzo** y que «no hay reglas en absoluto». «Ayer tuve pizza. La comida india es mi favorita, pero tengo que ir en bicicleta al otro campus a por ella, así que solo lo hago quizás una vez a la semana», afirma.
- Por la tarde mantiene reuniones individuales con miembros de su equipo, preferiblemente al aire libre. Para llenarse de energía, toma un zumo con jengibre a las 3 de la tarde.
- **A las 5:30, Zigmond cena.** La cena tiende a incluir menos comida que el almuerzo. «A menudo me preparo un sándwich, que es lo que hice ayer. Otras veces tomo un plato de arroz con curry en la cafetería», confiesa Zigmond.
- Sale de la oficina alrededor de las 7 para hacer recados o recoger a su hija de clases de baile. Una taza de té de hierbas remata el día. Se acuesta a las 10. Zigmond afirma que no tiene planes de cambiar su dieta de momento. Según él, **«la vida es sobre todo equilibrio»**.

Extraído de RT

Fuente: [El Ciudadano](#)