

Su BOX AYUNO para el hogar

Nuestro programa BOX AYUNO incluye todo lo necesario para ayunar en el hogar y puede ayudarle a restablecer el equilibrio del cuerpo y la mente, a generar nueva energía y a acumular fuerza para afrontar la vida cotidiana. La caja del BOX AYUNO contiene elementos de nuestro acreditado programa de ayuno, pero ha sido adaptado especialmente para sus necesidades en el hogar.

Por la noche



1 cápsula de **minerales**,
Transition Soup + 1 cda de **aceite**

Por la noche



1 cápsula de **minerales**,
Fasting Soup +
30 g de **puré de garbanzos** +
2,5 cda de **aceite**

Por la noche



1 cápsula de **minerales**,
Restart Soup + 1,5 cda de **aceite**

Como extra



2 cda de **esencia de hierbas**,
infusión, **miel** (si es necesario) +
2 x 1 cda **esencia de sopa**
disuelta en 200 ml de agua

Como extra



3 cda de **esencia de hierbas**,
infusión, **miel** (si es necesario) +
2 x 1 cda **esencia de sopa**
disuelta en 200 ml de agua

Como extra



2 cda de **esencia de hierbas**,
infusión, **miel** (si es necesario) +
2 x 1 cda **esencia de sopa**
disuelta en 200 ml de agua

Pack de 5 cinco días de ayuno en el hogar por tan solo 199 €

Pida su BOX AYUNO en los próximos 3 meses
y recibirá un descuento en su pedido a nuestra
tienda on-line.

24 productos a la vista

Cuidadosamente seleccionados: todos los productos
e ingredientes son regionales, están biocertificados y
han sido elaborados de forma sostenible para usted.

2x		6x				Restart Soup
Transition Soup		Fasting Soup				
Puré de garbanzos	Puré de manzana	Esencia de sopa	Cinta métrica	2x Infusión	Colador de té	
Miel	Aceite de lino	Aceite de limon	Esencia de hierbas	Minerales	2x Anacardos	



Le gustaría saber más sobre
el BOX AYUNO?
www.buchinger-wilhelmi-shop.com/es

06/2025

Amplíe la experien- cia del ayuno con nuestro programa BOX AYUNO



BUCH/NGER
W/LHELMI



DÍA 1 | TRANSITION
aprox. 668 kcal / día

Por la mañana



1 cápsula de **minerales**, **infusión**,
150 g **yogur** (1,5 % de grasa)
+ 1 cda de **aceite** + 1x **anacardos**

DÍA 2-4 | FASTING
aprox. 668 kcal / día

Por la mañana



1 cápsula de **minerales**,
infusión

DÍA 5 | RESTART
aprox. 668 kcal / día

Por la mañana



1 cápsula de **minerales**,
infusión

A mediodía



1 cápsula de **minerales**,
Transition Soup + 1 cda de **aceite**

A mediodía



1 cápsula de **minerales**,
Fasting Soup + 30 g **puré de garbanzos** + 2,5 cda de **aceite**

A mediodía



1 cápsula de **minerales**, **puré de manzana** + 2 cda de **aceite** +
1 x **anacardos**

BOX AYUNO para 5 días: nuestra experiencia al servicio de su salud

Programa de ayuno de 5 días para realizarlo en el hogar.

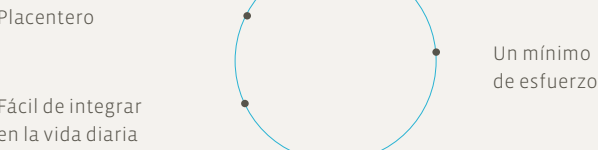
La ingesta diaria de calorías es mayor que cuando se ayuna en la clínica a fin de que nuestros clientes puedan afrontar más fácilmente las numerosas exigencias de la vida diaria.

Como el programa solamente prevé consumir 600 calorías diarias, el metabolismo debería entrar en cetosis, uno de los efectos deseados del ayuno.

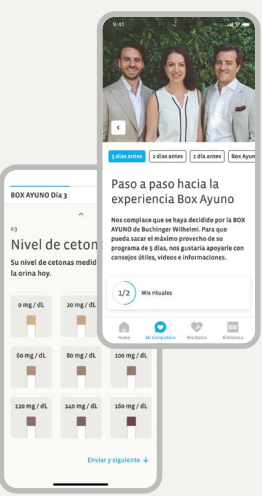
Desarrollado por los expertos en ayuno de Buchinger Wilhelmi, con más de 100 años de experiencia.

Los productos de nuestro programa BOX AYUNO disponen de certificado ecológico.

TODO LO QUE NECESITA PARA VIVIR LA EXPERIENCIA DEL AYUNO EN EL HOGAR.



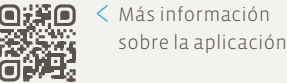
BOX AYUNO Programa de seguimiento



SOPORTE BOX AYUNO
A través del correo electrónico nuestro equipo de apoyo le atenderá de forma confidencial y detallada.

Guía del usuario
83 páginas de acompañamiento diario sirven de guía y le permiten seguir el programa de 5 días sin complicaciones, así como realizar una sencilla preparación y readaptación.

Ejercicios, estudios y recetas
Día tras día le acompañaremos personalmente con la aplicación que hemos desarrollado especialmente para ello.



5-3 DÍAS ANTES	DÍA 1	DÍA 2-4	DÍA 5	DÍA 6-9	DÍA 10-31
Preparación	Transición		Restart	Switchback	

GUÍA DEL USUARIO (LIBRO IMPRESO)

- Consejos para la preparación, seguimiento diario e información sobre vídeos para los días 1-6, recetas para los días 1-9
- Protocolo del BOX AYUNO (documentación de las mediciones)
- Asesoramiento, preguntas frecuentes, etc.

APP (DIGITAL)

- Para la preparación 5 días antes del comienzo, seguimiento diario del día 1-9
- Programa de regeneración para 21 días
- Posibilidad de enviar las mediciones diarias y de recibir asesoramiento sobre los resultados
- Panel de datos
- Recetas y tutoriales

Buchinger Wilhelmi Estudios sobre el BOX AYUNO



Según nuestro estudio, los efectos metabólicos del programa BOX AYUNO de Buchinger Wilhelmi son comparables con los efectos de un ayuno de 5 días de duración.

64 PARTICIPANTES	CONTROL	RANDOMIZADO
42 mujeres	256 análisis de sangre	
22 hombres	1.269 tubos de recolección de sangre almacenados en nuestro biobanco	
	768 mediciones de cuerpos cetónicos	

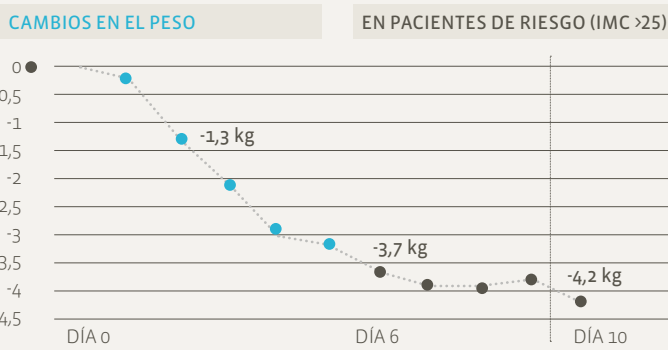
- Disminución de los marcadores de inflamación
- Disminución del peso corporal
- Descenso de la presión arterial
- Reducción del colesterol (normalización metabólica)
- Aumento del bienestar y de la energía
- Ausencia de debilidad muscular

Desde hace más de un siglo sabemos cómo guiar a las personas para que el ayuno resulte atractivo, ejerza un efecto positivo y placentero e incluso pueda llegar a cambiar la vida.

Dra. med. Françoise Wilhelmi de Toledo

Evolución del peso durante los días de ayuno en participantes con IMC >25

Grundler et al. 2024, MedRxiv 2024.11.01.24316348



Información legal

El programa BOX AYUNO de Buchinger Wilhelmi ha sido desarrollado para personas mayores de 18 años sin enfermedades subyacentes. No está indicado para mujeres embarazadas o lactantes, para personas con falta de peso o con trastornos alimentarios ni tampoco para drogodependientes, niños y adolescentes. Cualquier persona que padezca una enfermedad subyacente (p. ej., trastorno metabólico, hipertensión, diabetes,

cáncer, enfermedad cardíaca, hepática o renal) o que tomen medicamentos regularmente solo deben ayunar bajo supervisión médica. Si se presentan síntomas inusuales u otros problemas de salud durante el ayuno, debe consultarse inmediatamente con un médico. Buchinger Wilhelmi no se hace responsable de los daños a la salud ni de otros daños derivados del incumplimiento de esta información o del uso indebido del BOX AYUNO.