

## **Charla en Youtube con Marcos Llorente: "Moverse con la barriga vacía es clave en la mejora del rendimiento"**

**El coautor del libro "El Ayuno Intermitente", Carlos Pérez, y el jugador del Atlético de Madrid, Marcos Llorente, han mantenido una interesante charla acerca de los beneficios del Ayuno Intermitente en el rendimiento de un deportista profesional, que ya está disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=Oxk5VXMijXg>**

Durante la charla, Carlos Pérez, cofundador de Regenera y profesor del Máster de Psiconeuroinmunología Clínica, ha hablado en un tono distendido con Marcos acerca de qué dice la ciencia acerca del ayuno. "Me encuentro muy bien enérgicamente y no necesito desayunar para ir a entrenar. Como cuando tengo hambre y soy capaz de moverme sin haber comido nada. De hecho, cuando desayunaba antes de ir a entrenar lo hacía sin que mi cuerpo me lo pidiera. Cuando empecé a escuchar a mi cuerpo la mejora del rendimiento ha sido muy buena", según el propio Marcos Llorente.

Carlos ha hablado acerca de que "hay evidencia científica de que el ayuno intermitente, personalizado lógicamente a cada situación y persona, mejora el sistema inmunológico y, por tanto, tiene también una consecuencia muy positiva en los deportistas de elite como Marcos".

Marcos Llorente y Carlos Pérez, con Regenera Elite, llevan trabajando juntos durante el último año y medio en la mejora del rendimiento deportivo y Marcos reconoce que "estoy seguro que en todo lo que me ha pasado durante el último año algo de culpa tiene Regenera (sonríe)".

### **SOBRE CARLOS PÉREZ**

Carlos Pérez es cofundador de Regenera, institución académica que lleva más de 15 años especializados en Medicina Integrativa y Psiconeuroinmunología Clínica. Carlos además es autor de los libros "Paleovida", "Mis recetas Paleovida", "Paleotraining" y "Ayuno Intermitente", éste último junto con el también cofundador de Regenera, Néstor Sánchez.

Es Profesor también del Máster de Psiconeuroinmunología Clínica de Regenera University, y asesor de deportistas de elite, entre los que se encuentra Marcos Llorente, Ibai Gómez, Gerard Deulofeu y Bojan Krkic.

### **ENLACES DE INTERÉS**

Vídeo con la charla: <https://www.youtube.com/watch?v=Oxk5VXMijXg>

Curso de Ayuno Intermitente en Regenera Academy: <https://academyregenera.com/curso-ayuno-intermitente/>

Regenera University: [www.regenerauniversity.com](http://www.regenerauniversity.com)

Regenera Elite: [www.regeneraelite.com](http://www.regeneraelite.com)

Libro "El Ayuno Intermitente": <https://amzn.to/3pmlkzd>

ENTREVISTAS CON CARLOS PÉREZ

E-mail: [prensa@regenerapni.com](mailto:prensa@regenerapni.com)

Whatsapp: +34 637 708066 (Juan Carlos)

**Datos de contacto:**

Juan Carlos

637708066

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición Fútbol](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>