Bernhard Hobelsberger | prof. dr med. Bernd Kleine-Gunk

DIETA IMITUJĄCA POST

Jak pobudzić autofagię, schudnąć
i przyspieszyć regenerację bez głodówki



PORADNIK ZDROWIA
+ 50
sprawdzonych przepisów

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA IMITUJĄCA POST

Bernhard Hobelsberger | prof. dr. med. Bernd Kleine-Gunk

DIETA IMITUJĄCA POST



Jak pobudzić autofagię, schudnąć i przyspieszyć regenerację bez głodówki

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Katarzyna Rogalska-Wasilewska
Skład: Emilia Dajnowicz
Projekt okładki: Emilia Dajnowicz
Tłumaczenie: Anna Wilczyńska
Zdjęcia potraw: Tina Engel
Ilustracje: s. 16, 21 Pia Bublies
Zdjęcia: Stocksy: s. 5, 14; clay banks/unsplash: s. 5, 48; caroline veronez/unsplash: s. 8, 36; Privat: s. 9_1; www.renateforster.de: s. 9_2; victoria todorova/unsplash: s. 12; Justin Healy: s. 26; gian cescon/unsplash: s. 30; dominik martin/unsplash: s. 32; Istock: s. 40, 61_1, 62_1, 63_1, 63_2, 66; jerry zhang/unsplash: s. 44; Renate Forster, averie woodard/unsplash: s. 52; seasons.agency/Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch, Julia: s. 60; seasons.agency/Schulte-Ladbeck, Stefan: s. 61_2; Fotolia: s. 62_2; irene kredenets/unsplash: s. 64_2; Shutterstock: s. 64_1

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-279-2

Tytuł oryginału: *Scheinfasten – Das Rezeptbuch: Die 5 Tage Anti-Aging-Kur / Weniger Bauchfett, jüngere Zellen / 50 alltagstaugliche Rezepte / GU Ratgeber Gesundheit*

Copyright © 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München Polish

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiekolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

11 Wstęp

Część teoretyczna

13









Część teoretyczna

13 **ŁAGODNA FORMA ODMAWIANIA REZYGNACJI Z JEDZENIA**

14 **Krótkie wprowadzenie do postu pozorowanego**
15 Delektuj się!
15 Wpływ postu na proces starzenia się
18 Wpływ postu pozorowanego na zdrowie
20 Post pozorowany jako środek leczniczy

21 **Korzyści**

22 W skrócie
23 Zanim zaczniesz

25 **Ewolucja postu**

26 **Wywiad**



Część praktyczna

31 **PIĘCIODNIOWA KURACJA**

32 **Dzień 1 – Początek**
33 Mała porcja pełna przyjemności
34 Co robić, gdy pojawi się głód?

36 **Dzień 2 – Kuracja przeciwstarzeniowa w czystej postaci**
37 Sięgamy do zapasów

40 **Dzień 3 – Przechodzimy do sedna**
41 Wszystkie komórki nastawiają się na spalanie tłuszczu

43 **Częste pytania – część 1**

44 **Dzień 4 – Tryb jaskiniowca**
45 Dotarłeś na szczyt

47 **Częste pytania – część 2**

48 **Dzień 5 – Wielki finał!**
49 Wolnym krokiem w stronę szczęścia

51 **Twój dzienniczek postu pozorowanego**

52 I co dalej?
53 Faza przejściowa – na co należy zwrócić uwagę?
55 Powrót do normalności po okresie postu

60 Mega gwiazdy postu pozorowanego



Odżywianie

67 PRZEPISY

68 Dzień 1 – Zaczynamy!

86 Subtelna różnica!

88 Dzień 2 – Redukcja kalorii

106 Dzień 3 – Przypływ energii

124 Warto wiedzieć!

126 Dzień 4 – Punkt kulminacyjny

144 Dzień 5 – Ostatnia prosta

162 Dodatkowe przepisy – przekąski i dodatki

Odżywianie

164 Informacje dodatkowe

166 Alfabetyczny spis przepisów

Przestaw swój metabolizm na spalanie tłuszczu i odnowę komórkową, dzięki optymalnie zbilansowanym pod względem wartości odżywczych potrawom i to w zaledwie 5 dni – Spróbuj sam!

PROF. DR N. MED. BERND KLEINDE-GUNK
niemiecki lekarz ginekolog w Metropol Medical Center w Norymberdze, specjalista w zakresie medycyny żywienia, prezes Niemieckiego Towarzystwa Medycyny Przeciwstarzeniowej (GSAAM). Dla wydawnictwa GRÄFE UND UNZER napisał między innymi poradnik *Jak żyć o 15 lat dłużej*.

Zobacz więcej





BERNHARD HOBELSBERGER
pracuje jako redaktor w czasopiśmie „Focus Gesundheit". Odbył staż dziennikarski w Burda Journalistenschule i studiował socjologię na Fernuniversität w Hagen. Dla wydawnictwa GRÄFE UND UNZER współredagował wiele książek popularnonaukowych na temat zdrowia.

Zobacz więcej

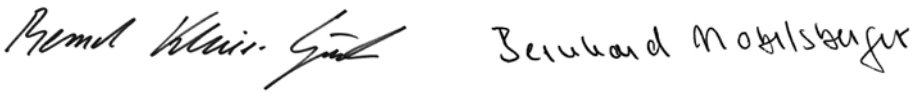
WSTĘP

Post pozorowany? Jeszcze kilka lat temu nawet specjaliści ds. żywienia niewiele potrafili powiedzieć na ten temat. To się jednak zmieniło! Jako łagodna forma redukcji kalorii, ta dieta imitująca post (Fasting Mimicking Diet) zyskała już niezliczone grono zwolenników.

Ich entuzjazm nie jest bezpodstawny – ten rodzaj diety pozwala doświadczyć korzyści wynikających z postu bez konieczności całkowitej rezygnacji z pokarmów stałych. Jak to działa? Przemyślany dobór składników odżywczych pomaga oszukać komórki, symulując stan postu, dzięki czemu w organizmie uruchamiają się procesy metaboliczne charakterystyczne dla głodówki. Efekt: komórki regenerują się, ryzyko chorób cywilizacyjnych zmniejsza się, a tkanka tłuszczowa w okolicy brzucha ulega redukcji.

W tej książce poznasz przepisy, które aktywują naturalny, wewnętrzny program przeciwstarzeniowy organizmu. Martina Kittler, specjalistka ds. żywienia, opracowała wegańskie propozycje menu, zgodnie z wytycznymi dotyczącymi niezbędnych składników odżywczych w diecie imitującej post. Dania, takie jak taboulé z brokułami czy surówka coleslaw z kapusty stożkowej z dressingiem z orzechów nerkowca, są ubogie w cukier i białko, a jednocześnie bogate w mikroskładniki oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Dostarczają one odpowiedniej ilości energii, aby móc dalej sprawnie funkcjonować i jednocześnie na tyle niewiele, by organizm przełączył się w tryb postu.

Całość uzupełnia bogaty zestaw wskazówek i strategii, które będą wspierać cię podczas tej pięciodniowej kuracji. Dzięki nim masz wszystko, czego potrzebujesz, aby uczynić post pozorowany inspirującym doświadczeniem dla ciała i umysłu.



Krótkie wprowadzenie do postu pozorowanego



Post pozorowany to nowa metoda żywieniowa pochodząca z USA, która od pierwszego momentu zachwyciła zwolenników praktykowania czasowego powstrzymywania się od przyjmowania pokarmów. Nic dziwnego, ponieważ stanowi praktyczną i łatwą do codziennego stosowania oraz naukowo potwierdzoną drogę do lepszego zdrowia i smuklejszej sylwetki. O tym, jak działa ten rewolucyjny plan żywieniowy, dowiecie się na kolejnych stronach tej książki.

Delektuj się!

Ta pięciodniowa kuracja postna, bogata w świeże, zdrowe produkty spożywcze jako „post w wersji light" obiecuje takie same korzyści zdrowotne, jak post terapeutyczny czy post wodny. Na pierwszy rzut oka wydaje się to zbyt piękne, aby mogło być prawdziwe. Jednak, gdy przyjrzymy się temu bliżej, może okazać się, że jest jeszcze lepiej. Skuteczność postu pozorowanego znalazła już swoje potwierdzenie w badaniach naukowych. Ta koncepcja żywieniowa, opracowana w renomowanym Longevity Institute Uniwersytetu Południowej Kalifornii została zweryfikowana w renomowanym badaniu klinicznym i oceniona pozytywnie.

WYBÓR PRODUKTÓW

Tajemnicą diety imitującej post (ang. FMD – Fasting Mimicking Diet), ponieważ taką nazwę w oryginale nosi ta pięciodniowa kuracja, jest dobór odpowiednich produktów spożywczych, dozwolonych podczas postu. Awokado, pomidory, kalafior, grzyby, sałata, orzechy włoskie, oliwki – te i wiele innych pysznych produktów roślinnych z powodzeniem możemy włączyć do postnego menu. O ile będziemy przestrzegać wielkości porcji przewidzianych na dany posiłek, produkty te są dla naszej przemiany materii praktycznie „neutralne". Oznacza to, że organizm przechodzi w tryb postu i uruchamia charakterystyczne dla niego procesy metaboliczne, pomimo tego, że dostarczamy mu pożywienia. To właśnie jest post pozorowany.

Ważne

Post pozorowany opiera się na diecie wegańskiej o obniżonej zawartości węglowodanów i białka. Jej podstawę stanowią głównie warzywa o niskiej zawartości skrobi oraz zdrowe tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Podczas stosowania tej diety należy przestrzegać następujących zasad:

- *orzechy, awokado, oliwa z oliwek są głównym źródłem dostarczanych kalorii;*
- *mięso, sery, mleko i inne produkty pochodzenia zwierzęcego, bogate w białko, są zabronione. Podobnie jak cukier rafinowany, produkty bogate w skrobię, takie jak makaron, ryż, chleb czy ziemniaki;*
- *dobowa podaż energii ograniczona jest do maksymalnie 1100 kalorii w pierwszym dniu i 750 kalorii w pozostałe dni postu.*

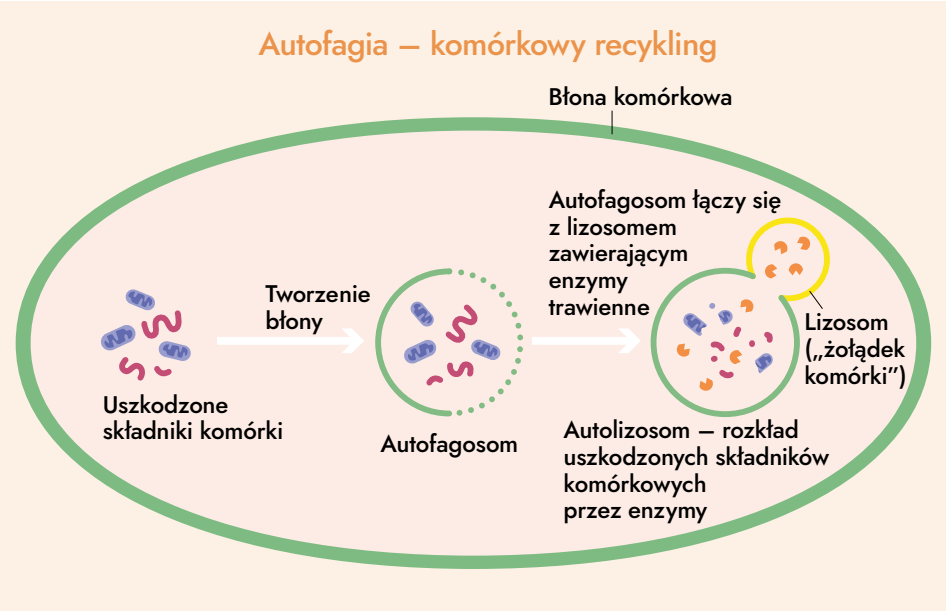
Wpływ postu na procesy starzenia się

Wspomniana kompozycja składników odżywczych oraz dopasowana wielkość porcji wywołują w ciele reakcje biochemiczne, które intensyfikują się

w czasie postu. Z punktu widzenia ewolucji, te biologiczne programy zostały zaprojektowane na przetrwanie organizmów w okresach niewystarczającej ilości pożywienia. Na poziomie komórkowym prowadzą one do spowolnienia, a nawet częściowego odwrócenie procesów starzenia. Szczególną rolę odgrywają tu dwa mechanizmy: ketoza i autofagia.

JAKIE PROCESY ZACHODZĄ PODCZAS KETOZY?

Gdy po 12-36 godzinach niedostatecznej podaży pożywienia zapasy węglowodanów w mięśniach i wątrobie wyczerpują się, organizm stopniowo zaczyna wykorzystywać tzw. ketony, jako alternatywne źródło energii. Ciała ketonowe są wytwarzane w wątrobie z tłuszczów, co sprzyja intensyfikacji spalania tkanki tłuszczowej. Wyróżniamy trzy główne ciała ketonowe: aceton, acetooctan i beta-hydroksymaślan. Związki te są nie tylko alternatywnym źródłem energii, ale także jako molekularne, dobroczynne substancje hamują stany zapalne, tłumią uczucie głodu i zwiększają poziom czynnika neurotropowego BDNF (białka z grupy neurotrofin) w mózgu, który stymuluje tworzenie neuronów (komórek nerwowych) i synaps.



Program przeciwstarzeniowy dla komórek: Podczas autofagii uszkodzone białka i martwe komórki są usuwane. Proces ten inicjowany jest w chwili, gdy przestajemy dostarczać pożywienie do organizmu.

JAKIE PROCESY ZACHODZĄ PODCZAS AUTOFAGII?

W okresach niedoboru pożywienia komórki organizmu usuwają uszkodzone lub nieprawidłowo sfałdowane białka, a nawet całe organelle, rozkładając te składniki komórkowe, a następnie ponownie je wykorzystując. Stare komórki zachowują się wówczas jak ich młodsze odpowiedniki. Ten program recyklingu komórkowego, umożliwiający przetrwanie komórki w warunkach stresu, nazywa się autofagią (z greckiego autophagos = „samozjadanie") i stanowi element funkcjonowania każdego żywego organizmu – od drożdży po płetwala błękitnego. Niektórzy eksperci uważają ten proces za klucz do długiego i zdrowego życia.

Cała naprzód ku odmładzaniu komórek

Po przynajmniej 16 godzinach przerwy od jedzenia w organizmie rozpoczyna się proces regeneracji komórek, który zachodzi także w ich codziennej pracy, jednak teraz jest on silniejszy i przebiega coraz intensywniej wraz wydłużeniem czasu postu. W doświadczeniach z udziałem zwierząt wykazano, że u gryzoni, u których genetycznie wzmocniono autofagię, czas życia wydłużył się o dziesięć procent. Z punktu widzenia organizmu, ta odmładzająca autofagia jest reakcją obronną, odpowiedzią na określone bodźce stresowe. Najsilniejszym stymulantem tego procesu samooczyszczania jest radykalny post, podczas którego organizm otrzymuje wyłącznie wodę lub co najwyżej bulion warzywny.

DLACZEGO TEN PROGRAM DZIAŁA POMIMO SPOŻYWANIA JEDZENIA?

Aby zrozumieć, w jaki sposób udaje się oszukać komórki podczas postu pozorowanego, musimy na chwilę wrócić do biochemii odżywiania, a dokładniej do tematu węglowodanów i białek. Oba te składniki odżywcze aktywują w organizmie szlaki sygnałowe pobudzające komórki do wzrostu. Jednym z kluczowych metabolicznych regulatorów metabolizmu jest mTOR (mechanistic Target of Rapamycin). Enzym ten aktywuje się, gdy po spożyciu posiłku bogatego w białko, we krwi krążą aminokwasy oraz insulina lub insulinopodobny czynnik wzrostu IGF-1. Poziom insuliny wzrasta przede wszystkim po spożyciu węglowodanów. Jako swego rodzaju chemiczny wyzwalacz, mTOR oraz wysoki poziom glukozy, insuliny i IGF-1 uruchamiają komórkowe procesy budowy i magazynowania. Aminokwasy z sera, mięsa i jajek potrzebne są między innymi do budowy mięśni i produkcji hormonów. Są to procesy niezbędne do życia, ale mają też swoją ciemną stronę: stałe odżywianie komórek przyspiesza proces ich starzenia.

Ważne

Nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego powoduje, że nasz zegar biologiczny tyka szybciej.

WPŁYW POSTU POZOROWANEGO NA ZDROWIE

W jednym z badań przeprowadzonych przez twórcę postu pozorowanego – Valtera Longo, udowodniono, że u osób dorosłych w średnim wieku, których ponad 20 procent dziennego spożycia kalorii pochodzi z białka, występuje wyższe ryzyko śmierci a ryzyko zachorowania na raka oszacowano na aż czterokrotnie wyższe. A zatem każdy, kto pragnie odmłodzić swoje komórki, zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób wieku podeszłego i wymodelować sylwetkę, powinien od czasu do czasu wprowadzić swój metabolizm w stan „spoczynku". Aby rozpocząć proces autofagii wystarczy zrezygnować z białka pochodzenia zwierzęcego, stanowczo zredukować ilość węglowodanów i zmniejszyć porcje posiłków. I dokładnie te wytyczne uwzględnia się w poście pozorowanym! Dzięki temu na poziomie komórkowym organizm nie otrzymuje sygnału, że właśnie dostarczono mu pokarm. Z kolei nienasycone kwasy tłuszczowe, które podczas „postu przerywanego" są głównym źródłem kalorii, prawie nie mają wpływu na poziom glukozy, insuliny ani stężenia IGF-1 we krwi. Można je zatem spożywać w umiarkowanych ilościach. Dieta wegańska, uboga w cukry i energię, wprowadza organizm w stan, którym przyjmuje on, że nastąpiła przerwa w podaży pożywienia.

POST A RYZYKO WYSTĄPIENIA NOWOTWORÓW

W badaniu, w którym chore na nowotwór myszy poddano postowi jeszcze przed rozpoczęciem chemioterapii, stwierdzono, że komórki nowotworowe wykazywały większą wrażliwość na cytostatyki, a zdrowe komórki, dzięki efektowi ochronnemu postu, były mniej podatne na skutki uboczne leczenia. Gerontolog określa ten efekt postu mianem „zróżnicowanej odporności na stres", co oznacza większą wrażliwość guza i jednocześnie ochronę zdrowej tkanki.

Jednak w przypadku pacjentów onkologicznych, ze względu na wyniszczający charakter ich choroby, kilkudniowy, rygorystyczny post oparty wyłącznie na wodzie lub bulionie warzywnym, jest w zasadzie niedopuszczalny.

POST BEZ SKUTKÓW UBOCZNYCH

Decydując się na długotrwałą głodówkę, zdrowe osoby również muszą liczyć się z możliwymi skutkami ubocznymi. Ich wydajność spada, dochodzi do utraty masy mięśniowej, a z powodu

OJCIEC POSTU POZOROWANEGO

Dieta imitująca post została opracowana przez Valtera Longo, profesora biogerontologii i biologii komórkowej oraz dyrektora Longevity Institute na Uniwersytecie Południowej Kalifornii. Na początku lat dwutysięcznych udowodnił on w oparciu o doświadczenia przeprowadzone na zwierzętach to, co wśród badaczy postu od połowy XX wieku uchodziło za pewnik: redukcja kalorii pomaga organizmom żyć dłużej, cieszyć się lepszym zdrowiem i większą sprawnością.

niedoboru białka działanie układu odpornościowy słabnie. W konsekwencji wzrasta nasza podatność na infekcje, a rany goją się wolniej.

Dlatego Valter Longo poszukiwał możliwego do zastosowania w codziennym życiu programu żywieniowego, który obejmuje trzy regularne posiłki dziennie, dostarcza możliwie najwięcej składników odżywczych, a jednocześnie wprowadza organizm w stan metaboliczny zbliżony do tego, który występującego podczas postu. Na podstawie badań klinicznych Longo opracował koncepcję łagodniejszej formy redukcji dostarczanej energii – pięciodniową dietę wegańską, obejmującą maksymalnie 1100 kilokalorii, które należy dostarczyć organizmowi pierwszego dnia oraz 750 kilokalorii w kolejnych czterech dobach. Energia ta pochodzi głównie z nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym.

CZAS TRWANIA POSTU

Według Valtera Longo optymalny czas trwania kuracji postnej wynosi pięć dni. Z jednej strony to wystarczająco długi okres kuracji, aby procesy metaboliczne występujące w stanie postu mogły osiągnąć pożądaną moc, natomiast na tyle krótki, aby pozwolić poszczącym na normalne funkcjonowanie w ciągu dnia. Dodatkowo ryzyko niepożądanych skutków ubocznych spada do minimum, a dietę można powtarzać kilka razy w ciągu roku, co jest wskazane (*patrz strona 20*).

GOTOWY LUNCH BOX ...

Aby ułatwić przeprowadzenie diety, Longo opatentował program żywieniowy w formie postnego lunch boxa, który zawiera gotowe zupy w torebkach, batoniki orzechowe, oliwki, i przekąski z zielonych warzyw kapustnych, skomponowanych w taki sposób, aby jak najlepiej odpowiadały wymaganiom diety. Program ten nosi nazwę ProLon® i można zamówić go przez Internet (cena ok. 180 euro). Zawiera on wszystkie składniki potrzebne

do przeprowadzenia pięciodniowego postu, podczas której osoba poddająca się kuracji spożywa wyłącznie zawarte w nim produkty.

... LUB SAMODZIELNE PRZYGOTOWANIE POSIŁKÓW

Aby przeprowadzić pięciodniową dietę imitującą post autorstwa Valtera Longo nie trzeba stosować posiłków zawartych w programie żywieniowym ProLon®. Dzięki samodzielnie przygotowanym, świeżym i pełnowartościowym potrawom również możemy osiągnąć pożądany efekt przełączenia metabolicznego (metabolic switch), ale pod jednym warunkiem: posiłki muszą być dostosowane do wytycznych diety w odniesieniu do zawartości białka, cukru i liczby kalorii. Z pomocą optymalnie skomponowanych przepisów dań, które umieściliśmy w książce od *strony 67*, z pewnością ci się to uda. Ich głównym źródłem energii są zdrowe tłuszcze, natomiast bazę posiłku stanowią ubogie w skrobię warzywa, grzyby i mieszanka zielonych warzyw liściastych, które zapewnią sytość na długo. Wymienione składniki pochodzenia roślinnego są niskokaloryczne, ale za to pełne błonnika i wody – to właśnie sekret diety imitującej post: pościsz, ale bez uczucia głodu!

Post pozorowany jako środek leczniczy

Nieprzyjmowanie pożywienia może stanowić niezwykle skuteczną formę kuracji. Potwierdziły to badania kliniczne przeprowadzone na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, w których udział wzięło 100 ochotników. W trakcie trzymiesięcznego badania uczestnicy co miesiąc stosowali pięciodniową dietę imitującą post. Ich wyniki:

- *osoby z nadwagą schudły ponad 3,6 kilograma, tracąc głównie tkankę tłuszczową;*
- *odnotowano wzrost masy mięśniowej w stosunku do wagi ciała;*
- *u osób z nieznacznie podwyższonym ciśnieniem tętniczym, odnotowano spadek wartości o 6 mmHg;*
- *poziom cholesterolu obniżył się średnio o 20 mg/dl;*
- *u uczestników z podwyższonym poziomem glukozy na czczo zaobserwowano spadek stężenia krwi o 12 mg/dl.*

DŁUGIE ŻYCIE

Stosowanie postu pozorowanego wpływa pozytywnie nie tylko na masę ciała i wyniki ciśnienia tętniczego, ale również na długość życia. Z oczywistych względów ich wykazanie w badaniach klinicznych z udziałem ludzi nie jest takie proste. Jednak oprócz badań przeprowadzanych na zwierzętach istnieją także inne dowody na to, że post pozorowany wywołuje „efekt Matuzalema". Pochodzą one z badań komórkowych, w których udowodniono, że dieta imitująca post stymuluje regenerację komórek i z pomocą komórek macierzystych prowadzi do wymiany

KORZYŚCI

Udowodnione naukowo przez Valtera Longo w drodze badań przeprowadzonych na zwierzętach:

poprawa zdolności uczenia się i zapamiętywania

zmniejszenie stanów zapalnych skóry

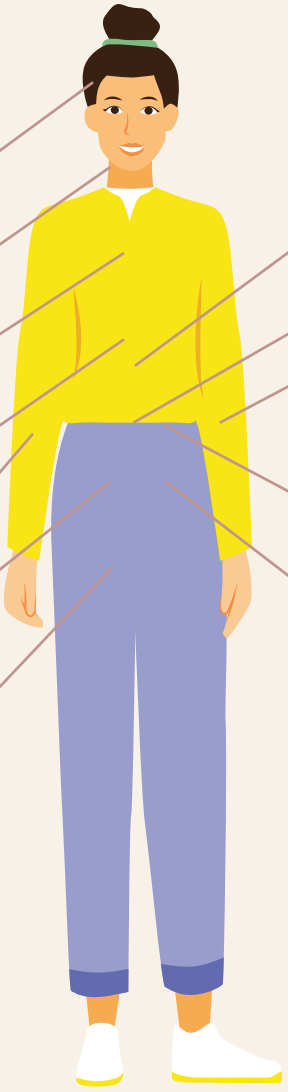
odmłodzenie komórek obronnych układu immunologicznego

poprawa koordynacji ruchowej

redukcja utraty gęstości kości spowodowanej starzeniem

obniżenie liczby zachorowań na raka o prawie 50%

Zwiększenie długości życia nawet o 18%



Udowodnione naukowo przez Valtera Longo w drodze badań przeprowadzonych na ludziach:

zmieniejszenie obwodu w talii

redukcja wielu kilogramów tkanki tłuszczowej

wyrównanie podwyższonych wartości ciśnienia krwi, poziomu cukru i cholesterolu

wzrost masy mięśniowej w stosunku do wagi ciała

spadek poziomu IFG związanego z ryzykiem nowotworu, zaobserwowany u pacjentów z grupy ryzyka

uszkodzonych komórek wielu organów i tkanek na nowe.

POWTÓRKA MILE WIDZIANA

Dieta imitująca post jest kuracją postną, którą można (i powinno się) przeprowadzać regularnie. Takie działanie prowadzi do lepszych efektów i trwałej odnowy komórek. Najoptymalniej będzie przeprowadzić kurację trzy lub cztery razy w ciągu roku, natomiast dwie kuracje stanowią minimum. Osobom borykającym się z dużą nadwagą, nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu i innymi czynnikami ryzyka chorób serca i układu krążenia, Longo zaleca przeprowadzenie kuracji postnej nawet jeden raz w miesiącu. Ważne: osoby z problemami zdrowotnymi powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.

KTO NIE POWINIEN STOSOWAĆ POSTU POZOROWANEGO

Mimo tak wielu korzyści, dieta imitująca post nie jest kuracją dla każdego. Dzieci, młodzież, kobiety w ciąży i matki karmiące, osoby cierpiące na zaburzenia odżywiania oraz ciężko chorzy pacjenci nie powinni ograniczać liczby przyjmowanych kalorii. Podobnie w przypadku alergii na orzechy czy soję, stosowanie tej diety jest niedopuszczalne. Kuracja postna w przypadku pacjentów przyjmujących leki na cukrzycę, dnę moczanowa, choroby pęcherzyka żółciowego oraz choroby serca i nerek, wymaga stałego nadzoru lekarza. Osoby powyżej siedemdziesiątego roku życia oraz ci, którzy nie mają doświadczenia w stosowaniu postu, także powinni skonsultować się z lekarzem.

W SKRÓCIE

Podczas postu pozorowanego dozwolone są trzy posiłki dziennie: w klasycznej formie śniadania, obiadu i kolacji lub w formie dwóch głównych posiłków i jednej przekąski. Naszym celem jest dostarczenie organizmowi połowy spożywanych kalorii ze złożonych węglowodanów o niskim indeksie glikemicznym. Druga część powinna pochodzić z nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ilość przyjmowanego białka ograniczona jest do minimum. Dokładne stosowanie opracowanej w badaniach kompozycji składników odżywczych gwarantuje uruchomienie programu odnowy komórek w organizmie.

DZIEŃ PIERWSZY

Pierwszego dnia możesz przyjąć maksymalnie 1100 kalorii a twój plan żywieniowy powinien składać się z:

- *500 kalorii w postaci ubogich w skrobię węglowodanów: sałata, brokuł, pomidory, marchewka, dynia i grzyby;*
- *500 kalorii w postaci zdrowych tłuszczów, takich jak orzechy, awokado, oliwki, oliwa z oliwek;*
- *100 kalorii w postaci białka pochodzenia roślinnego, szczególnie z orzechów;*

Ewolucja postu

Nieważne czy celowo, czy w sposób niezamierzony – czasowa rezygnacja z przyjmowania pokarmu jest wpisana w naturę człowieka tak samo, jak jedzenie. Oto krótki, niepełny przegląd długiej tradycji postu.

2016 r. n. e. W jednym z czasopism specjalistycznych pojawia się publikacja pierwszych badań dotyczących diety imitującej post.

1945 r. n. e. Badacze wykazali, że post przerywany zwiększa średnią długość życia u szczurów przeciętnie o 20 procent.

1919 r. n. e. Lekarz i prekursor leczniczego postu Otto Buchinger, w ramach autoterapii wyleczył u siebie reumatoidalne zapalenie stawów stosując prawie trzytygodniowy post.

1878 -1959 r. n. e. Jako jeden z pierwszych lekarzy Ameryki Północnej, Edward Dewey stosował u swoich pacjentów kurację postną.

1558 r. n. e. Włoch Luigi Cornaro w swoim dziele „Discorsi della vita sobria" („Rozprawy o życiu wstrzemięźliwym") przedstawił korzyści płynące z ograniczania spożywanych kalorii.

ok. 1060 r. n. e. Hildegarda z Bingen w swoim dziele „Liber vitae meritorum" („Księga zasług życia") zachęca do umiarkowanego postu, jako sposobu na skłonności do nadmiernych przyjemności.

ok. 26 r. n. e. Jezus pości przez 40 dni przebywając na pustyni. Okres postu znany jest nie tylko w religii chrześcijańskiej, ale również w islamie (ramadan) i judaizmie (Jom Kipur).

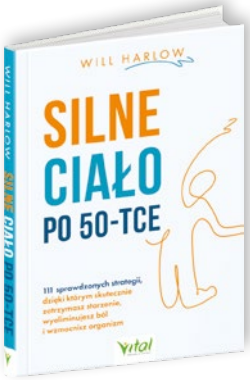
ok. 400 l. p. n. e. grecki lekarz Hipokrates propaguje post jako część dietetyki.

2000-3000 l. p. n. e. Hinduizm jako pierwsza religia na świecie zaleca czasową ascezę w celu osiągnięcia jasności umysłu.

Już od 7 milionów lat przymusowe okresy głodu, spowodowane niepowodzeniami w polowaniach lub słabymi zbiorami upraw, stanowią ewolucyjne dziedzictwo człowieka.

SILNE CIAŁO PO 50-TCE

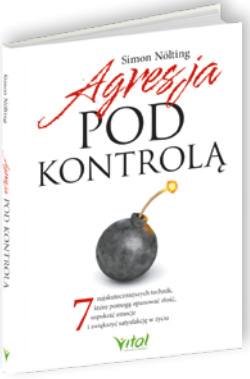
Will Harlow



Twoja mapa do sprawności i życia bez bólu. Czy sztywność stawów i nawracający ból kręgosłupa zaczynają ograniczać twoją codzienną niezależność? Nie musisz godzić się na to, że wraz z wiekiem sprawność fizyczna zanika ani polegać wyłącznie na środkach przeciwbólowych. Dzięki sprawdzonym metodom fizjoterapeutycznym nauczysz się bezpiecznie odbudowywać siłę mięśni i przywracać mobilność bez ryzykownych operacji. 111 praktycznych strategii pomoże ci zrozumieć mechanizmy ciała, zapobiegać urazom i usuwać przyczyny dolegliwości zamiast maskować ich objawy. To praktyczny przewodnik wspierający aktywne, samodzielne i zdrowe życie na długie lata.

AGRESJA POD KONTROLĄ

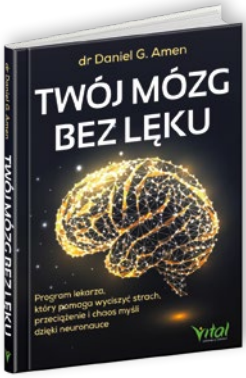
Simon Nölting



Czy agresja coraz częściej przejmuje nad tobą kontrolę? Jedna chwila wystarczy, by powiedzieć za dużo, zranić bliskich albo zaszkodzić sobie w pracy. Potem zostaje napięcie, poczucie winy i obietnica, że „następnym razem będzie inaczej". Ta książka powstała właśnie dla osób uwięzionych w tym schemacie. „Agresja pod kontrolą" pokazuje, że złość nie jest wrogiem, lecz sygnałem przeciążonego układu nerwowego. Dzięki praktycznym technikom opartym na psychologii i neurobiologii nauczysz się rozpoznawać pierwsze oznaki napięcia i reagować, zanim emocje wymkną się spod kontroli. To realna pomoc w odzyskaniu spokoju, lepszych relacji i poczucia wpływu nad własnymi reakcjami.

TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU

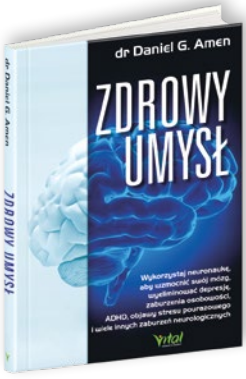
dr Daniel G. Amen



Ciągły lęk, napięcie i gonitwa myśli nie muszą być twoją codziennością. *Twój mózg bez lęku* to praktyczny przewodnik dla osób, które czują się psychicznie przeciążone, zmagają się z niepokojem, stresem lub atakami paniki. Zamiast pustych obietnic znajdziesz tu konkretne techniki, które pomagają wyciszyć umysł, uspokoić ciało i odzyskać poczucie bezpieczeństwa - także w trudnych momentach. To książka, która daje ulgę, zrozumienie i realne narzędzia do zmiany, oparte na neuronauce i neuroplastyczności, znajdziesz w niej również autorską, niezwykle skuteczna metodę ANTs. Jeśli zastanawiasz się, jak sobie radzić z lękiem, tu znajdziesz odpowiedź.

ZDROWY UMYSŁ

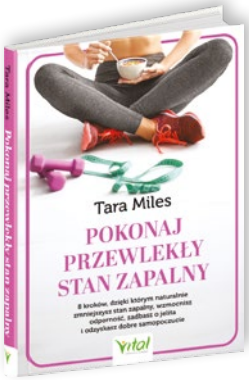
dr Daniel G. Amen



Według WHO, zaburzenia psychiczne są epidemią, a depresja jest 20 przyczyną niepełnosprawności. Autor książki, światowej sławy lekarz i psychiatra, chce zmienić postrzeganie, diagnozowanie i leczenie chorób psychicznych. Ponieważ choroba umysłu to nic innego jak choroba mózgu. Depresja, ADHD, zaburzenia kompulsywne, choroby Alzheimera czy Parkinsona są objawami chorób mózgu. Książka określa 11 stopni ryzyka i plan, jak je wyeliminować, by zapobiec chorobom neurologicznym. Dziesięciopunktowy program zdrowego umysłu uaktywni neuroplastyczność mózgu. O skuteczności zaleceń zdrowego odżywiania, stosowania suplementów diety, redukcji stresu przekonują obrazy mózgu SPECT przed i po kuracji oraz, ich stosowanie w wielu placówkach na całym świecie. Zdrowy umysł to zdrowy mózg!

POKONAJ PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY

Tara Miles



Cierpisz na przewlekłe zmęczenie, problemy z jelitami lub ciągły spadek odporności, mimo że starasz się dbać o siebie? Prawdopodobnie w twoim organizmie toczy się ukryty, przewlekły stan zapalny, który cicho odbiera ci witalność i napędza rozwój wielu chorób. Aby trwale odzyskać zdrowie, sięgnij po innowacyjny, autorski program U.K.O.J.E.N.I.E., stanowiący unikalny plan naturalnej regeneracji organizmu. Ta publikacja dostarczy ci konkretnych narzędzi: precyzyjnych kwestionariuszy samooceny, zasad diety przeciwzapalnej oraz gotowego, 4-tygodniowego wyzwania z przepisami i listami zakupów. Dzięki nim łagodnie wyeliminujesz codzienne dolegliwości, odzyskasz głęboki sen, zredukujesz niszczący stres i skutecznie wesprzesz pracę jelit.

PRZEPROGRAMUJ MÓZG UZALEŻNIONY OD JEDZENIA

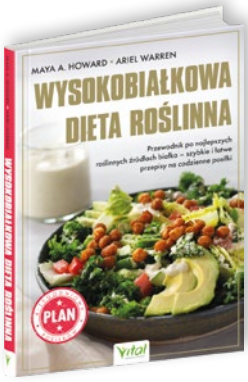
dr Claire Wilcox



Czy zastanawiałeś się, dlaczego obietnica „od jutra nie jem słodyczy" tak często kończy się porażką? To nie brak silnej woli, lecz mechanizmy neurobiologiczne sprawiają, że cukier i żywność wysokoprzetworzona przejmują kontrolę nad mózgiem i wywołują silne zachcianki. Ten oparty na nauce poradnik pokaże ci, jak przerwać błędne koło kompulsywnego jedzenia i odzyskać kontrolę nad swoimi nawykami. Dzięki praktycznym wskazówkom nauczysz się radzić sobie z emocjami, podejmować świadome decyzje i stopniowo budować zdrową relację z jedzeniem – bez restrykcyjnych diet, presji i poczucia winy. Zrozumiesz też, jak działa mózg uzależniony od jedzenia i co zrobić, by wspierać jego zdrowienie każdego dnia.

WYSOKOBIAŁKOWA DIETA ROŚLINNA

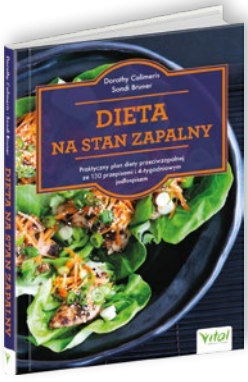
Maya A. Howard, Ariel Warren



Szukasz sposobu na zdrowe, sycące posiłki bez mięsa? *Wysokobiałkowa dieta roślinna* to niezastąpiony przewodnik dla każdego, kto chce zadbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie – w zgodzie z roślinnym stylem życia. Znajdziesz w niej gotowy plan posiłków na 4 tygodnie, praktyczne listy zakupów oraz dziesiątki prostych przepisów na śniadania, obiady, przekąski i desery. Naucz się komponować pełnowartościowe posiłki z roślinnych źródeł białka – bez stresu, bez niedoborów i bez rezygnowania ze smaku. Autorki, ekspertki w dziedzinie dietetyki i zdrowego stylu życia, pokażą ci, jak wesprzeć mięśnie, metabolizm i odporność – każdego dnia. Postaw na sprawdzone rozwiązania. Zmień swoją kuchnię, a zmienisz swoje życie. Roślinne białko to twoja nowa siła!

DIETA NA STAN ZAPALNY

Dorothy Calimeris, Sondi Bruner



Szukasz skutecznego sposobu na poprawę zdrowia i samopoczucia? Ta książka to twój przewodnik po odżywianiu, które realnie wpływa na zmniejszenie stanów zapalnych. Dowiesz się, co na stan zapalny w organizmie działa najlepiej i jak komponować posiłki, które wspierają układ trawienny. Poznasz konkretne sposoby łagodzenia objawów chorób autoimmunologicznych czy układu pokarmowego, ale także otyłości. Zrozumiesz, dlaczego dieta przeciwzapalna to styl życia, który może zmniejszyć bóle stawów i poprawić odporność. Otrzymasz gotowe jadłospisy, listy zakupów i przepisy dopasowane do twoich potrzeb. Przejrzysta forma i sprawdzona wiedza sprawiają, że książka jest idealna dla osób zmagających się z przewlekłymi chorobami. Jeśli chcesz poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę nad zdrowiem, sięgnij po nią. Jedz przeciwzapalnie – żyj pełnią życia!

DIETA W SIBO

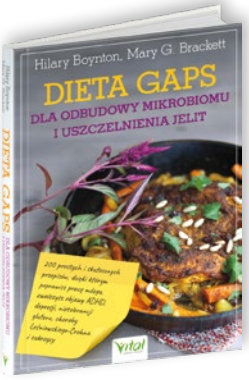
Phoebe Lapine



Zmagasz się z SIBO lub innymi chorobami jelit? Ciągłe bóle, zaparcia i inne problemy żołądkowe nie pozwalają ci na normalne funkcjonowanie? Dzięki tej książce dowiesz się, co to jest SIBO i jak dieta w SIBO może stać się twoim sprzymierzeńcem w walce o zdrowy mikrobiom jelitowy. Książka zawiera skuteczny plan żywieniowy oparty na diecie low-FODMAP, który łagodzi stany zapalne i wspiera leczenie chorób układu pokarmowego. Stosując się do zaleceń Autorki, w krótkim czasie odbudujesz swoją florę bakteryjną, eliminując uciążliwe objawy, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha. Ponadto ta prosta dieta przeciwzapalna zmniejszy wszelkie dolegliwości związane z SIBO, wzmocni twój układ pokarmowy i polepszy samopoczucie. Zdrowe jelita zaczynają się od diety – pokonaj SIBO już teraz!

DIETA GAPS DLA ODBUDOWY MIKROBIOMU I USZCZELNIENIA JELIT

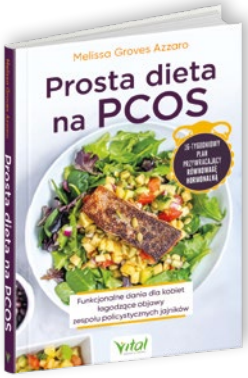
Hilary Boynton, Mary G. Brackett



Czy wiesz, że problemy z koncentracją, stany depresyjne, zmęczenie i dolegliwości bólowe mieć swoje źródło w jelitach, które są kluczowym elementem układów trawiennego i odpornościowego? Dieta GAPS to skuteczna odpowiedź na te problemy. Dieta koncentruje się na przywracaniu równowagi mikrobiomu jelitowego i uszczelnianiu jelit. Ta dieta przeciwzapalna nie tylko pomaga w przypadku chorób jelit, ale także korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, zaburzenia psychosomatyczne, hormonalne i emocjonalne, a także ogólne samopoczucie. Jakie są zasady, produkty dozwolone i zakazane na diecie GAPS? Odpowiedzi są w tej kompleksowej książce. Autorki oferują nie tylko 200 przepisów na pyszne dania diety GAPS, zawierające naturalne probiotyki, ale także prosty program przywracania zdrowia jelitom. Zdrowie zaczyna się od jelit.

PROSTA DIETA NA PCOS

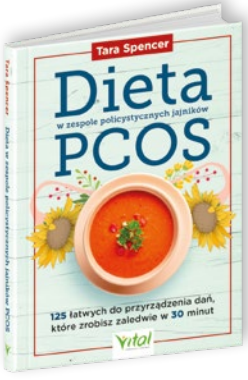
Melissa Groves



Jakie są najczęstsze objawy PCOS? Czy istnieją sprawdzone metody odwracania skutków tej choroby kobiecej? Zespół policystycznych jajników to często diagnozowane zaburzenie, które wiąże się z poważnymi zaburzeniami hormonalnymi. Ta choroba może prowadzić do insulinooporności, stanów zapalnych, a nawet bezpłodności. Jeśli zastanawiasz się, co to jest PCOS i jak możesz pozbyć się skutków tego zaburzenia – sięgnij po tę książkę. Autorka przygotowała prosty plan żywieniowy oparty na diecie oczyszczającej, który pomoże ci odzyskać zdrowie, przywrócić równowagę hormonalną czy zrównoważyć poziom cukru w organizmie. Stosując się do zaleceń, pozbędziesz się nieregularnych miesiączek, trądziku i zbędnych kilogramów. Hormony pod kontrolą – odzyskaj zdrowie i pożegnaj PCOS!

DIETA W ZESPOLE POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW PCOS

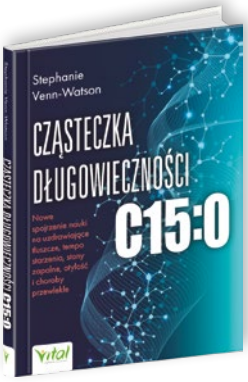
Tara Spencer



Uprawiasz aktywność fizyczną? Cierpisz z powodu bólu pleców? Zdiagnozowano u ciebie zespół cieśni nadgarstka, łokieć tenisisty lub haluksy? Kinesiotaping to terapia manualna dla twoich dolegliwości! Dzięki temu poradnikowi dowiesz się, jak samodzielnie używać taśmy kinezjologicznej, aby złagodzić codzienne dolegliwości i urazy. Praktykę ułatwi ci 200 zdjęć i instrukcji dotyczących każdej części ciała. Poznasz najpopularniejsze metody tapingu. Będziesz mógł uśmierzyć bóle mięśni i stawów oraz przywrócić ciału prawidłowy zakres ruchu i zdrowie. Dzięki informacjom zawartym w poradniku zastosujesz taping kolana, barku, na skręcenia, zapalenie ścięgna Achillesa, stan zapalny powięzi podeszwowej i wiele innych. Samodzielny taping – ulga w twoich dolegliwościach.

CZĄSTECZKA DŁUGOWIECZNOŚCI C15:0

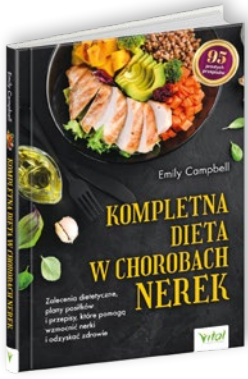
Stephanie Venn-Watson



Czy masz wrażenie, że z wiekiem tracisz energię, a przewlekłe stany zapalne coraz bardziej wpływają na twoje samopoczucie? Nauka pokazuje nowe spojrzenie na zdrowe tłuszcze i ich znaczenie dla organizmu. Poznaj kwas tłuszczowy C15:0, który wspiera komórki, ogranicza stres oksydacyjny i wspiera zdrowie metaboliczne, zmniejszając ryzyko chorób serca, stłuszczenia wątroby czy cukrzycy typu 2. Dzięki diecie przeciwzapalnej możesz poprawić sen, odzyskać jasność umysłu i zmniejszyć dolegliwości bólowe. Sięgnij po ten poradnik i wykorzystaj zawarte w nim wskazówki, by wzmocnić odporność i zadbać o organizm na długie lata. C15:0 – przełom w nauce o zdrowiu, długowieczności i zdrowych tłuszczach.

KOMPLETNA DIETA W CHOROBACH NEREK

Emily Campbell



Przewlekła choroba nerek to już choroba cywilizacyjna. Liczba cierpiących na nią osób stale się powiększa, wśród nich są m.in. chorzy zmagający się z kamieniami nerkowymi. Warto jednak pamiętać, że PChN to nie wyrok. Autorka tej książki, dietetyczka z wieloletnim doświadczeniem, przekonuje, że oczyszczanie nerek i utrzymywanie ich funkcjonowania jak najdłużej jest możliwe. Kluczowe dla zdrowia, wzmocnienia odporności i oczyszczenia organizmu jest jednak przestrzeganie diety w chorobach nerek. W książce znajdziesz przegląd wytycznych żywieniowych dla każdego etapu PChN. Jest też sekcja dotycząca kontroli porcji i spożycia kalorii oraz lista popularnych produktów spożywczych z informacjami o wartościach odżywczych. Łatwa dieta dla zdrowia nerek!



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE

Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35

Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Masz wrażenie, że twój metabolizm zwolnił, a tłuszcz z brzucha nie chce zniknąć, mimo starań? Czujesz spadek energii i obawiasz się, że najlepsze lata są już za tobą? A gdy słyszysz „post", widzisz tylko pusty talerz i walkę z głodem?

Ta książka zmienia zasady gry!

Dieta imitująca post to przełomowa metoda, która pozwala czerpać korzyści z postu… bez rezygnowania z jedzenia. Dzięki precyzyjnie skomponowanym roślinnym posiłkom twój organizm przełączy się w tryb regeneracji, uruchomi autofagię – naturalny proces oczyszczania i odmładzania komórek – oraz zacznie spalać oporny tłuszcz.

Zaledwie w **5 dni** możesz zresetować metabolizm, odzyskać lekkość i energię oraz rozpocząć proces głębokiej odnowy biologicznej. Otrzymasz gotowy plan dzień po dniu oraz **50 przepisów na sycące dania**, które sprawią, że nie będziesz odczuwać głodu.

Zamiast kolejnej restrykcyjnej kuracji – otrzymujesz metodę, która przywróci twojemu organizmowi energię, lekkość i zdolność do regeneracji.

To **5 dni**, które mogą spowolnić proces starzenia, pomóc ci odzyskać kontrolę nad metabolizmem i poczuć realną różnicę w ciele oraz samopoczuciu.

Odkryj korzyści postu bez rezygnacji z jedzenia

Patroni:

hipoalergiczni
MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach
SZTUKATER.PL
Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM
super odżywianie.pl