

dr Will Cole
z przedmową Gwyneth Paltrow

INTUICYJNY **POST**

Elastyczny 4-tygodniowy plan postu przerywanego,
dzięki któremu przyspieszysz metabolizm
i przywrócisz zdrowie



Pochwały książki *Intuicyjny post*

„W książce *Intuicyjny post* doktor Will Cole omawia często występujące problemy zdrowotne związane ze współczesnymi nawykami żywieniowymi, chronicznymi stanami zapalnymi i wahaniami poziomu cukru we krwi. Jego zbilansowany i dostosowany do indywidualnych potrzeb plan pomoże ci osiągnąć metaboliczną elastyczność i pozwoli zwalczyć choroby”.

Frank Lipman,
lekarz medycyny, autor bestsellera „New York Timesa” *The New Health Rules*



„Mój dobry znajomy doktor Will Cole opisuje tajniki działania przerywanego postu, dzięki którym osiągniesz metaboliczną elastyczność, złagodzisz objawy stanów zapalnych i poznasz prawdziwe potrzeby własnego ciała. Z całego sera polecam *Intuicyjny post*”.

Terry Wahls,
lekarz medycyny funkcjonalnej, autorka *Fenomenalnej kuracji dr Wahls*



„Osobiście znam doktora Cole’a. Ufam jego wiedzy, która rzadko idzie w parze z tak imponującym doświadczeniem klinicznym. Książka *Intuicyjny post* pozwoli ci osiągnąć elastyczność i poprawi stan twojego zdrowia”.

Joel Kahn,
lekarz medycyny, kardiolog, autor książki *The Plant-Based Solution*



„Nie wiesz, co jeść? Twoje ciało też ma ten problem. Wcale nie musi tak być! Dzięki poradom doktora Willa Cole’a osiągniesz metaboliczną elastyczność i odmienisz swoją dietę. Zdecydowanie polecam tę książkę!”

Daniel Amen,
lekarz medycyny, autor bestsellera „New York Timesa”
Zmień swój mózg, zmień swoje życie

„Nie urodziliśmy się po to, by jeść kanapki i przekąski. Nasze ciała przyzwyczajone są do okresów ucztowania i postu. Dzięki narzędziom przedstawionym w tej książce zmienisz dietę w sposób łatwy i intuicyjny”.

Jason Wachob,
założyciel i członek zarządu MindBodyGreen



„Ten doskonały przewodnik dietetyczny pozwoli ci instynktownie poznać prawidłowe wzorce żywienia, dzięki którym staniesz się zdrowszy i bardziej świadomy tego, jak i kiedy jeść. Książka *Intuicyjny post* pomoże ci osiągnąć metaboliczną elastyczność oraz zwiększyć możliwości umysłu i ciała!”

Doktor Caroline Leaf,
badaczka mózgu, ekspertka od psychicznego zdrowia,
bestsellerowa autorka i gospodyni podcastu *Cleaning Up the Mental Mess*



„Ufam doktorowi Willowi Cole’owi i polecam go moim klientom zainteresowanym medycyną funkcjonalną. Książka *Intuicyjny post* zmieni twoje postrzeganie jedzenia. Po jej przeczytaniu zrozumiesz skuteczność działania przerywanego postu. Jeśli rozważasz czasowe ograniczenie spożycia kalorii, jest to twoja lektura obowiązkowa”.

Kelly LeVeque,
dietetyk celebrytów i autorka książki *Body Love*



„Większość ludzi nie zna zalet postu, o których wspomina nowoczesna nauka. Książka doktora Cole’a nauczy cię praktycznego zastosowania tej użytecznej techniki. Wszyscy potrzebujemy łatwych i funkcjonalnych sposobów leczenia jelit, mózgu i ciała - znajdziesz je w tej wspaniałej książce!”

Christopher Gavigan,
współzałożyciel The Honest Company,
autor książki *Healthy Child Healthy World*

INTUICYJNY
POST

dr Will Cole
z przedmową Gwyneth Paltrow

INTUICYJNY POST

**Elastyczny 4-tygodniowy plan postu przerywanego,
dzięki któremu przyspieszysz metabolizm
i przywrócisz zdrowie**



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIA: Julia Gartland

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-261-1

Tytuł oryginału: *Intuitive Fasting: The Flexible Four-Week Intermittent Fasting Plan to Recharge Your Metabolism and Renew Your Health*

Copyright © 2021 by Will Cole
This translation published by arrangement with Rodale Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

Materiały zawarte w tej książce służą wyłącznie celom informacyjnym i nie zastępują porady i opieki lekarza. Podobnie jak w przypadku wszystkich nowych diet i schematów żywieniowych, program opisany w tej książce powinien być przestrzegany tylko po konsultacji z lekarzem, aby upewnić się, że jest on odpowiedni dla twoich indywidualnych potrzeb. Autor i wydawca wyraźnie zrzekają się odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne skutki, które mogą wynikać z wykorzystania lub wykorzystania informacji zawartych w tej książce.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Amber, Solomonowi i Shiloh:
Wasza miłość jest źródłem
wszystkich moich dokonań.
Oddaję wam każdy mój oddech.

Spis treści

Przedmowa Gwyneth Paltrow **11**

WSTĘP Manifest postu intuicyjnego **13**

CZĘŚĆ PIERWSZA

NOWA ERA POSTU

ROZDZIAŁ 1 Historia postu i żywieniowej wolności **21**

ROZDZIAŁ 2 Metaboliczna elastyczność: sekret postu intuicyjnego **29**

ROZDZIAŁ 3 Pięć korzyści ze stosowania postu intuicyjnego **45**

ROZDZIAŁ 4 Post i dieta wysokotłuszczowa – doskonałe połączenie **59**

CZĘŚĆ DRUGA

ELASTYCZNY CZTEROTYGODNIOWY PLAN PRZERYWANEGO POSTU

ROZDZIAŁ 5 Tydzień 1. Reset **73**

ROZDZIAŁ 6 Tydzień 2. Naładowanie **83**

ROZDZIAŁ 7 Tydzień 3. Odnowa **95**

ROZDZIAŁ 8 Tydzień 4. Przywrócenie równowagi **107**

CZĘŚĆ TRZECIA

POST INTUICYJNY: POCZĄTKI I KONTYNUACJA

ROZDZIAŁ 9 Ketotariański styl życia	123
ROZDZIAŁ 10 Narzędzia postu intuicyjnego	145
ROZDZIAŁ 11 Krótki przewodnik po czterech tygodniach planu	179
ROZDZIAŁ 12 Kolejne tygodnie	189

CZĘŚĆ CZWARTA

PRZEPISY I PLANY POSIŁKÓW

ROZDZIAŁ 13 Post intuicyjny spełniony: przepisy	201
<i>Podziękowania</i>	315
<i>Bibliografia</i>	317
<i>O Autorze</i>	331



PRZEDMOWA

Przez wiele lat próbowałam różnych sposobów odżywiania. Stosowałam dietę makrobiotyczną, wegańską i oczyszczającą. W moim przypadku najlepszym rozwiązaniem okazało się jedzenie intuicyjne – jem to, co najlepiej służy mojemu ciału.

Niestety, rzadko można znaleźć instrukcje pozwalające zastosować tego rodzaju sposób żywienia. Zdaniem niektórych, to, co intuicyjne, nie wymaga opracowania. Takie osoby uważają, że godne uwagi są jedynie diety oparte na ścisłych zasadach.

Will Cole przygotował nam wygodną mapę. W swojej książce prezentuje klarowny, czterotygodniowy plan, który poprawi twoje samopoczucie. To nie jest program oparty na dogmatach. Nie znajdziesz w nim kar ani ograniczeń. Musisz jedynie wsłuchać się w wewnętrzny głos własnego ciała i zaufać intuicji. Choć może się to wydawać proste, początkowo możesz doświadczyć pewnych trudności. Na szczęście dzięki radom Willa z pewnością uda ci się zrozumieć i odpowiedzieć na prośby własnego ciała. Po pewnym czasie nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych – wszystko stanie się wykonalne i ekscytujące.

Wielu uzdrowicieli podziela pasję Willa do analizowania wyników badań. Niektórzy uwielbiają współpracę z pacjentami, podczas gdy inni

pomagają chronicznie chorym, którzy „próbowali już wszystkiego”. Część specjalistów odczuwa pociąg do popularyzacji wiedzy. Niemniej bardzo niewiele osób podziela wszystkie wymienione pasje. Jeszcze mniej uzdrowicieli stara się ciągle rozwijać i osiąga prawdziwy sukces. O ile mi wiadomo, nikt nie robi tego z taką pokorą i ciepłem, jak Will.

W książce *Intuicyjny post* przekazuje on swoją wiedzę dotyczącą optymalnej diety i żywności o właściwościach leczniczych. W niniejszej pozycji znajdziesz opisy sposobów na łagodzenie objawów stanów zapalnych, przywracanie równowagi całego ciała, odnowienie metabolizmu i dbanie o zdrowie jelit. Przytoczono w niej wyniki ważnych badań naukowych oraz omówiono wiele zaskakujących odkryć, których dokonał w swoim gabinecie Will. (On naprawdę słucha i uczy się od swoich pacjentów).

Miałam wielką przyjemność obserwować pracę Willa Cole'a, który przywrócił zdrowie tysiącom ludzi z całego świata. Jestem przekonana, że również ty poznasz się na jego niesamowitej sile.

GWYNETH PALTROW

założycielka i dyrektor zarządzająca
serwisu Goop
Listopad 2020

Manifest postu intuicyjnego

Przeznaczeniem naszego wszechświata jest osiągnięcie stanu doskonałej równowagi. Dwoistość stanowi prawdziwą naturę kosmosu. Absolutnie wszystko - wpływ Księżyca na pływy morskie, pojawianie się nowych kwiatów każdej wiosny, czy ludzki cykl hormonalny - jest częścią wspaniałego rytmu, którego nieodłączną częścią jest każdy z nas. Tam gdzie panuje równowaga, pojawia się również porządek. Z kolei utrata balansu rodzi liczne problemy.

Nieodłączną cechą współczesnego świata są wszechobecne zakłócenia równowagi. Ich przykładami mogą być uliczne korki, zanieczyszczenie powietrza oraz niekończący się strumień internetowych treści. Jedno jest pewne - w naszym życiu nie brakuje hałasu, nierównowagi, niepokoju i nadmiaru.

Co gorsza, wszechobecny zgiełk ogarnia również nasze wnętrza. Miliony ludzi doświadczają skutków cielesnego i zdrowotnego zamieszania, którego objawy obejmują rozwój chorób autoimmunologicznych, stanów lękowych, depresji, cukrzycy, schorzeń serca i zakłóceń równowagi hormonalnej. Życie w chaosie wiąże się z poważnymi konsekwencjami. Na szczęście możemy odzyskać kontakt z własnym ciałem, wsłuchując się w jego wewnętrzny głos.

Bądź spokojny i świadomy

Kiedy ostatni raz zdarzyło ci się odczuwać głód? Nie chodzi mi tutaj o symptomy spadku poziomu cukru we krwi, łaknienie lub chęć zjedzenia czegoś przed rozpoczęciem ciężkiego dnia. Kiedy ostatni raz czułeś się naprawdę głodny? Czy wiesz co to znaczy mieć pusty żołądek? Czy zdarzyło ci się słyszeć głośnie burczenie w brzuchu sygnalizujące konieczność zjedzenia następnego posiłku?

Mieszkańcy krajów rozwiniętych nieczęsto doświadczają tego uczucia. Nasze życie ma być przede wszystkim wygodne i łatwe w obsłudze - właśnie dlatego na każdym kroku natykamy się na automaty wypełnione przekąskami i restauracje z okienkiem dla kierowców. Nie odczuwamy już naprzemiennych fal sytości i głodu. Zamiast tego

bardzo wiele osób przez cały czas balansuje na granicy bycia najedzonym, łaknąc cukru, węglowodanów i kofeiny. Jeśli powstrzymamy się od jedzenia choćby na kilka godzin, często czujemy roztrzęsienie, zdenerwowanie lub mdłości. Właśnie dlatego nasze torby, plecaki i samochodowe schowki wypełnione są przekąskami, batonikami i innymi bardziej lub mniej zdrowymi produktami, które pomagają nam oddalić uczucie głodu.

Wiele osób nigdy nie zadało sobie następujących pytań: Jem dlatego, że tak każe mi mój mózg, czy raczej moje ciało jest naprawdę głodne? Jem śniadanie, bo tak mnie nauczono, czy *rzeczywiście* budzę się głodny? Co mną kieruje - naturalne sygnały ciała, czy zasady żywieniowe, których przestrzegam od dziecka? Czy moja codzienna dieta mnie wiąże, czy wyzwala?

Nasze utarte nawyki żywieniowe są tak głęboko zakorzenione w kulturze i stylu życia, że wielu ludzi nigdy nie pomyślałoby o kwestionowaniu korzyści płynących ze stosowania tradycyjnego jadłospisu.

Niestety, w naszych umysłach zdomowały się tysiące dietetycznych dogmatów. Produkty, które wydają nam się szczególnie zdrowe, wcale nie muszą służyć wszystkim wokół. Każdy z nas jest wyjątkowy. Ludzie są jak poszczególne płaszczyzny jednego diamentu, które odbijają światło na swój własny sposób. Właśnie

dlatego uważam, że stosowanie leczniczych pokarmów powinno być jak najbardziej intuicyjne i opierać się na głębokiej wiedzy żywieniowej indywidualnego organizmu.

Na szczęście każdy z nas może ponownie zaufać własnemu ciału, które bezustannie wysyła nam swoje sygnały. Po odzyskaniu wewnętrznej równowagi z łatwością wybierzesz odpowiednie pokarmy i wykształcisz w sobie zdrowe nawyki życiowe. Nauczę cię używania techniki transformacji, jaką jest post przerywany. Dzięki tej elastycznej metodzie samoleczenia odzyskasz dobre samopoczucie i zaczniesz dbać o swoje zdrowie. Post przerywany polega na czasowym powstrzymaniu się od spożywania posiłków. Przykładowo, możesz nie jeść przez 16 godzin pomiędzy kolacją a śniadaniem lub odżywiać organizm tylko co drugi dzień. Początkowo założenia tej metody mogą wydawać się sprzeczne z intuicją. Czy to możliwe, że stosowanie postu przerywanego może prowadzić do rozwoju intuicyjnych nawyków żywieniowych? Śpieszę z odpowiedzią.

Przez wiele lat post kojarzono z surowymi restrykcjami i dogmatami. Wielu ludzi ślepo wierzy w zalety „trzech posiłków dziennie i przekąsek”. Choć od najmłodszych lat uczono nas właśnie takiego stylu życia, bardzo często stosowanie się do tych utartych reguł nie sprzyja naszemu zdrowiu.

Czy taki model żywienia nie wydaje się zbyt restrykcyjny?

Wielu z nas każdego dnia doświadcza efektów wewnętrznego nieuporządkowania. Kiedy nasz organizm znajduje się w stanie nierównowagi, bardzo trudno jest nam odgadnąć jego rzeczywiste potrzeby i stosować odpowiednią dietę. Każdy z nas potrzebuje jasności. Czy to, co czujemy, jest autentycznym głosem naszego ciała, czy tylko zachcianką? Czy to intuicja, czy brak równowagi hormonalnej? Zajadanie emocji będące odpowiedzią na stres nie jest jedzeniem intuicyjnym.

Jako osobę praktykującą medycynę funkcjonalną, interesuje mnie docieranie do pierwotnych przyczyn przewlekłych problemów zdrowotnych. Po ich wyeliminowaniu należy pozwolić ciału odzyskać równowagę i na nowo odnaleźć spokój. Udało mi się opracować program postu intuicyjnego, który pomaga wyciszyć wewnętrzny niepokój i wsłuchać się w głos własnego ciała - to on mówi nam co i kiedy powinniśmy jeść. Post intuicyjny nie jest ani trudny, ani restrykcyjny. Nie zalecam stosowania głodówki. Chcę abyś poczuł szacunek do samego siebie. Powinieneś kochać swoje ciało na tyle, by pozwolić mu dokonywać właściwych wyborów żywieniowych. Post od wieków służył nam jako sposób na wzmocnienie ciała i optymalizację ogólnego stanu

zdrowia. Mój program nawiązuje do praktyk naszych przodków, którzy naprawdę wiedzieli, co dla nich dobre!

Choć początkowo stosowanie postu może się wydawać nieco dziwne, bezrefleksyjne pochłanianie pokarmów, które nie prowadzi do pojawienia się uczucia prawdziwej sytości, jest tak samo, jeśli nie bardziej, nieuzasadnione. Jeśli dasz sobie chwilę na zastanowienie, z pewnością zgodzisz się z tym, że ślepe przestrzeganie jakichkolwiek zasad odżywiania jest naprawdę szalone.

Czytając tę książkę, powinieneś zapomnieć o wszystkim, co wiesz na temat diety. Oczyść umysł z archaicznych dogmatów żywieniowych, według których konstruujemy nasz rozkład dnia. Porzuć wszelkie błędne przekonania na temat przerywanego postu i wejdź do nowego świata, w którym nie obowiązują żadne utarte reguły.

W przeciwieństwie do wielu innych programów przerywanego postu, mój plan nie skupia się na stosowaniu kar. W tej książce nie znajdziesz stwierdzeń typu „zrób to, bo inaczej...!”. Moje porady są proste, łatwe do zastosowania, skuteczne i przeznaczone dla każdego. W trakcie naszej wspólnej podróży zapoznam cię z metodami, które pomogą ci wyciszyć wewnętrzny zgiełk. Dzięki nim uda ci się nawiązać kontakt z instynktownymi wzorcami żywieniowymi, które nie mają nic wspólnego

z regułami wpojonymi nam w okresie dzieciństwa. Mój program pozwala schudnąć, poczuć prawdziwą sytość oraz zwiększyć poziom energii i produktywność. Po jego zakończeniu odnajdziesz upragnioną równowagę. Przez 4 tygodnie nauczę cię technik, które sprawią, że nie będziesz już musiał podporządkowywać się zewnętrznym oczekiwaniom żywieniowym. Stosując mój elastyczny czterotygodniowy plan przerywanego postu zresetujesz funkcje własnego ciała, przyspieszysz metabolizm, odnowisz komórki i przywrócisz równowagę hormonalną. Przedstawię ci również twój indywidualny jadłospis, który zmniejsza objawy stanów zapalnych i wspomaga pracę jelit. Każdy szczegół elastycznego czterotygodniowego planu przerywanego postu ma ci pomóc w odzyskaniu kontaktu z własną intuicją. Po zakończeniu mojego planu poczujesz się lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. W ciągu tych czterech tygodni udowodnię ci, że stosowanie postu jest jeszcze bardziej naturalne niż jedzenie trzech posiłków dziennie. Przekonasz się, że czasowa rezygnacja z jedzenia jest najłatwiejszą i najbardziej naturalną rzeczą, jaką można sobie wyobrazić.

Przez te wszystkie lata rozmawiałem z tysiącami pacjentów pochodzących

z całego świata. Poprzez moją praktykę i książki pomogłem im poprawić funkcjonowanie własnego organizmu. Na własnej skórze przekonałam się, że stosowanie postu intuicyjnego może przywrócić kontrolę nad stanem zdrowia. Dzięki opisanym w niniejszej książce przepisom, planom posiłków i harmonogramom, już zawsze będziesz wiedział co powinieneś jeść. Nie martw się - przeprowadzę cię przez cały proces. Nigdy nie będziesz się czuł tak, jakbyś płynął pod prąd.

Moim zdaniem dieta i dbanie o zdrowie powinny być proste i przyjemne. Właśnie tę prawdę staram się przekazać moim pacjentom i czytelnikom. W mojej pierwszej książce, *Ketotarianin*, opisałem alchemiczne połączenie diety roślinnej i ketogenicznej. Pisząc drugą książkę, *Jak skutecznie zlikwidować stany zapalne w organizmie*, skupiłem się na przemianie żywieniowego pomieszania w prawdziwą wolność. Z kolei *Intuicyjny post* traktuje o przebudzeniu uzdrawiającej siły żywieniowego spokoju.

Jeśli czujesz się wytrącony z równowagi, dzięki tej książce oczyścisz swój umysł i zaczniesz myśleć w sposób niestandardowy. Twoje ciało ci za to podziękuje.

Czy jesteś gotowy? Razem porzucmy żywieniowe reguły.

Historia postu i żywieniowej wolności

Jeśli na dźwięk słowa „post przerywany” w twoim umyśle pojawia się obraz nieszczęśliwej i głodnej osoby popijającej wodę, doskonale cię rozumiem. Proponowana przeze mnie metoda może kojarzyć się z czymś ekstremalnym i zbyt restrykcyjnym. Wielu ludzi krytykuje post, uważając, że jego stosowanie jest elementem szkodliwej kultury, która koncentruje się wokół utraty wagi i pogoni za „idealnym ciałem”.

Idea powstrzymywania się od spożycia posiłku może wywoływać negatywne skojarzenia. Zdarza się, że przestrzeganie ścisłych restrykcji żywieniowych lub stosowanie postu jest formą kary ubraną w szaty dbania o zdrowie. Wielu ludzi uważa, że proponowana metoda jest jedynie kolejnym rodzajem restrykcyjnej diety.

Prawda jest jednak taka: post przerywany nie polega na wymierzaniu kar, ograniczaniu spożycia kalorii czy pozbawianiu siebie czegokolwiek. W rzeczywistości wymienione czynności nie mają nic wspólnego z koncepcjami przedstawionymi w niniejszej książce.

Niemniej, wiele osób nadal kojarzy post z „długotrwałym ograniczeniem spożycia kalorii”. Pamiętaj, że są to dwie różne rzeczy.

- **Długotrwałe ograniczenie spożycia kalorii:** Znaczące zmniejszenie dziennego spożycia kalorii utrzymujące się przez dłuższy okres.
- **Post przerywany:** Ograniczenie częstotliwości spożywania posiłków lub całkowita rezygnacja z jedzenia praktykowana w określonych porach dnia, tygodnia lub miesiąca.

Czy widzisz różnicę? Najważniejsze jest to, kiedy jesz, a nie ile. Post przerywany - szczególnie ten, który polecam w niniejszej książce - nie ma nic wspólnego z liczeniem kalorii, długotrwałym pozbawianiem się jedzenia lub zmniejszeniem porcji.

Dlaczego tak wielu ludzi myli post z długotrwałym ograniczeniem spożycia kalorii? Warto zauważyć, że

jednym z efektów stosowania przerywanego postu jest zdrowa utrata wagi. Właśnie to łączy obie metody odżywiania. Z drugiej strony nie oznacza to, że są one tym samym. Zdaniem naukowców, stosowanie postu może być nawet bardziej skuteczne niż ograniczenie spożycia kalorii. Przykładowo, jak wykazali autorzy badania, którego wyniki opublikowano w renomowanym czasopiśmie „Nature”, stosowanie postu spowodowało większą utratę wagi u 28 otyłych dorosłych¹.

Konsekwencje stosowania postu zaskakują naprawdę wiele osób. Wielu z nas rozumuje zgodnie ze starą logiką, kojarząc odchudzanie wyłącznie z liczbą przyjmowanych kalorii. W rzeczywistości mechanizmy utraty wagi są o wiele bardziej skomplikowane. Nasze ciała nie służą do liczenia kalorii – organizm ludzki jest rodzajem chemicznego laboratorium. Stosowanie postu przerywanego usprawnia przebieg procesów biochemicznych znanych jako metabolizm.

Efektom rozpoczęcia postu jest zachodzenie fundamentalnych zmian fizjologicznych, które pomagają w spalaniu tłuszczu, łagodzą uczucie głodu i podnoszą poziom energii – omawiam je szczegółowo kolejnych rozdziałach niniejszej książki. Pamiętaj, że post przerywany jest o wiele łatwiejszy od ograniczenia liczby przyswajanych kalorii (konsekwencją tej praktyki może być wzrost rozdrażnienia, ciągłe

odczuwanie głodu i obniżenie samopoczucia). Większość diet zawodzi i to nie bez powodu: długotrwałe ograniczanie spożycia kalorii spowalnia metabolizm i wprowadza ciało w stan łaknienia pokarmu, który nie sprzyja utracie tkanki tłuszczowej². Naukowcy, którzy porównali skuteczność przerywanego postu z ograniczaniem liczby przyswajanych kalorii stwierdzili, że stosowanie postu może być doskonałym sposobem na odchudzanie. Dotyczy to szczególnie osób, które uważają, że zmniejszenie spożycia kalorii jest niezwykle trudne³.

Zdaniem niektórych, aby zapewnić sobie poprawną pracę metabolizmu, każdego dnia powinniśmy jeść wiele małych posiłków. Czy właśnie to nie jest najzdrowszym sposobem na utrzymanie wagi?

Na pierwszy rzut oka powyższa metoda wydaje się uzasadniona. Jednak w rzeczywistości ta teoria nie sprawdza się w praktyce. Naukowcy przeprowadzili losowe badanie z udziałem dwóch grup diabetyków, które miało za zadanie porównać skuteczność spożywania pięciu lub sześciu małych posiłków dziennie z jedzeniem dwóch większych dań⁴. Liczba kalorii spożywanych przez wszystkich uczestników eksperymentu była taka sama. Okazało się, że spożywanie dwóch posiłków prowadziło do większej utraty wagi, zmniejszenia stężenia tłuszczu przetwarzanego w wątrobie, ograniczenia

efektów insulinooporności i pojawienia się innych korzystnych efektów. Innymi słowy, nasz metabolizm woli otrzymywać kolejne porcje pokarmu w dłuższych odstępach czasu. Dopiero wtedy może dojść do znaczącej utraty wagi i przywrócenia prawidłowego poziomu cukru we krwi. Kiedy spożywamy mniejszą liczbę posiłków, nasz układ pokarmowy potrafi lepiej wykorzystywać przyjmowany pokarm.

Wyniki innego badania wykazały, że mimo panującego powszechnie przekonania, jakoby jedzenie przekąsek skutecznie przeciwdziało przedjadaniu się (pomagając w osiągnięciu chwilowego stanu sytości), ich spożycie nie powoduje zmniejszenia porcji normalnych posiłków. Efektem uzupełnienia jadłospisu o przekąski jest jedynie wzrost ogólnej liczby przyjmowanych kalorii⁵. Z kolei badanie pacjentów, którzy niedawno przeszli operację bariatryczną pokazało, że robienie krótszych odstępów pomiędzy posiłkami zmniejsza skuteczność odchudzania⁶.

Wielu z nas wierzy w cudowne efekty „kontrolowania wielkości porcji” czy „jedzenia większej liczby niewielkich posiłków w ciągu dnia”. Jednakże opublikowane w czasopiśmie „American Journal of Public Health” dane zebrane na terenie Wielkiej Brytanii wskazują, że konwencjonalne porady żywieniowe pomogły schudnąć tylko 1 na 210 otyłych mężczyzn i 1 na

124 otyłych kobiet⁷. Te liczby są naprawdę szokujące: porażki doświadczyło aż 99,5 procent badanych. Co więcej, skuteczność tych metod jest jeszcze niższa w przypadku osób cierpiących na chorobliwą otyłość. Polecane obecnie strategie zwyczajnie nie działają. Musimy przemyśleć nasz stosunek do konwencjonalnych metod odchudzania. W rzeczywistości ciągłe podjadanie nawet niewielkich porcji pokarmów jest bardzo niezdrowe. Trawienie zużywa duże ilości energii i może zakłócać inne ważne procesy fizjologiczne. Podjadanie przed snem jest nienaturalne. To samo dotyczy jedzenia w środku nocy oraz ciągłego posilania się batonami czy popcornem (niezależnie od ich składu).

Choć stosowanie postu powoduje utratę wagi, korzyści zdrowotne wynikające z rozpoczęcia tego typu programu nie ograniczają się do samego odchudzania. Potwierdzają to naukowcy.

Przykładowo, w losowym badaniu wzięło udział 100 kobiet, z których połowa stosowała przerywany post, a połowa dietę zalecającą obniżenie liczby przyjmowanych kalorii o 25 procent. Po sześciu miesiącach wszystkie uczestniczki zrzuciły mniej więcej tyle samo kilogramów. Co ciekawe, kobiety stosujące post doświadczyły wzrostu wrażliwości na insulinę i większej redukcji obwodu talii, co sprzyja kontroli wagi w dłuższej perspektywie

czasowej⁸. Autorzy innego badania, cytowanego na łamach „New England Journal of Medicine” wykazali, że korzyści wynikające ze stosowania postu przerywanego – takie jak poprawa regulacji poziomu glukozy, ciśnienia krwi i tętna, zwiększenie wytrzymałości oraz utrata brzusznej tkanki tłuszczowej – nie wynikają z utraty wagi⁹. Dzięki przeprowadzeniu licznych testów z udziałem ludzi i zwierząt wiemy, że korzyści płynące ze stosowania postu nie muszą być wynikiem zwykłego zrzucenia zbędnych kilogramów. Zdaniem naukowców praktykowanie postu prowadzi do uruchomienia uspijonych mechanizmów leczniczych. Stosowanie postu poprawia stan zdrowia i pozwala schudnąć bez konieczności ograniczenia spożycia kalorii. Ta wspaniała metoda zmienia pracę metabolizmu i szlaków hormonalnych, które przywracają równowagę wewnątrz ciała. Dzięki niej można z łatwością utrzymać prawidłową wagę. Innymi słowy, to bycie zdrowym pozwala schudnąć, a nie na odwrót.

To niesamowite. Właśnie dlatego powinniśmy zapomnieć o wszystkim, co wiesz na temat postu i diety.

Historia postu

Z uwagi na to, że ostatnimi czasy post szturmem podbił serca osób zainteresowanych odchudzaniem

i dbaniem o zdrowie, ta użyteczna praktyka postrzegana jest jako kolejna żywieniowa moda.

Prawda jest jednak zupełnie inna.

Post jest elementem każdej religii i duchowej tradycji świata. Czasowe powstrzymanie się od spożycia pokarmów jest częstym sposobem na osiągnięcie jasności umysłu, zdemonstrowanie żarliwości i uwrażliwienie na wyższe siły duchowe. Obchody żydowskiego święta Jom Kippur polegają na praktykowaniu całkowitego postu (nie wolno pić nawet wody!). Ten dzień uważany jest za najświętszy czas w roku. Muzułmański Ramadan jest 28-30-dniowym postem, w trakcie którego nie powinno się jeść za dnia. Chrześcijanie obchodzą poprzedzający święto Wielkanocy Wielki Post, który trwa 40 dni. Również przypadający na okres bożonarodzeniowy Adwent zaleca praktykę postu, introspekcji i modlitwy.

Rdzenni Amerykanie praktykowali post przed i w trakcie poszukiwania wizji. Przedstawiciele plemiona Pueblo powstrzymywani się od spożywania pokarmu przed większymi ceremoniami wykonywanymi w czasie zmiany pór roku. Zdaniem szamanów, post pozwala doświadczyć wyraźnych wizji i przejmować kontrolę nad duchami. Starożytni Grecy uważali, że jedzenie zwiększa ryzyko nawiedzenia przez demoniczne siły. Właśnie dlatego post był w tej kulturze tak popularny.

W Indiach dżinizm zaleca różne formy postu, takie jak codzienne powstrzymanie się od najadania się do sytości. Mógłbym bez końca wymieniać przykłady tradycyjnych form omawianej praktyki.

Na długo przed pojawieniem się recenzowanych badań naukowych, które potwierdziły skuteczność postu, opisywana praktyka spełniała funkcję zdrowotną. Pierwsze wzmianki o powstrzymaniu się przed konsumpcją pokarmów pochodzą z piątego wieku przed naszą erą. Hipokrates, ojciec nowoczesnej medycyny, zalecał swoim pacjentom ograniczenie jedzenia i picia w przypadku rozwoju pewnych chorób¹⁰. Co więcej, żyjący ponad pięćset lat temu słynny uzdrowiciel Paracelsus uważał post za wspaniałą formę terapii, nazywając go „wewnętrznym lekarzem”.

Wiele wieków później, lekarze, naukowcy i pracownicy służby zdrowia nadal interesowali się korzyściami wynikającymi ze stosowania postu. W połowie XX wieku postęp nauki zaczął doganiać ciekawość specjalistów. Badacze zaczęli obserwować zachowanie ludzi i zwierząt pozbawionych pożywienia, rejestrując wpływ tej praktyki na zdrowie. Naukowcy eksperymentowali nawet na sobie. Lekarz medycyny F. Penny pościł przez trzydzieści dni, przez cały czas opisując funkcjonowanie swojego ciała i metabolizmu. W 1909 roku jego notatki

opublikowano w czasopiśmie „British Medical Journal”¹¹. Już w roku 1910 ograniczenie spożywania posiłków stosowano w przypadku osób cierpiących na zaburzenia konwulsyjne, które objawiają się gwałtownym kurczeniem się i rozkurczaniem mięśni (napady drgawek)¹². Z kolei w 1915 roku dwójka lekarzy, Folin i Denis, polecała krótkotrwały post jako skuteczną i bezpieczną metodę leczenia otyłości¹³.

Od tamtego czasu badacze potwierdzili, że ciała ketonowe powstające w okresie stosowania postu łagodzą objawy ataków napadowych¹⁴. Pod koniec XX wieku zaczęto opracowywać różnorodne metody postu. Dzięki pracy naukowców dowiedzieliśmy się, że opisywana praktyka może zmieniać funkcjonowanie naszego organizmu na wiele różnych sposobów. Obecnie podejrzewa się, że post może być skuteczną metodą leczenia wielu chorób i dysfunkcji takich jak cukrzyca, astma, przewlekły ból, zespół metaboliczny (który zwiększa ryzyko rozwoju dolegliwości serca), otyłość, a także choroby autoimmunologiczne (toczeń i stwardnienie rozsiane), a nawet schorzenia serca i nowotwory.

Fizjologia postu

Każdego dnia publikuje się wyniki nowych badań dotyczących postu.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

KETOTARIANIN – DIETA KETOGENICZNA DLA WEGETARIAN

dr Will Cole



Nowe podejście do keto: spalająca tłuszcz moc ketogenicznego jedzenia, spotyka się z dietą roślinną! Odkryj ketotarianizm – połączenie keto i diety roślinnej. Tak, to możliwe! Dr Will Cole wybrał to, co najlepsze z obu tych sposobów odżywiania i stworzył prostą dietę keto dla wegetarian! Dzięki tej książce nie tylko odkryjesz zasady diety ketotariańskiej, ale również wskazówki i porady dotyczące przejścia na ketotarianizm, zarządzania makroskładnikami, określania tolerancji na węglowodany czy równoważenia elektrolitów. Ponad 70 przepisów na dania oparte (głównie) na roślinach zadowolą nie tylko wegetarian, wegan i peskatarian, ale też fanów zdrowego odżywiania. Czterotygodniowy plan posiłków pomoże ci wprowadzić organizm w stan ketozy, wyeliminować stany zapalne i rozpocząć odchudzanie! Połączenie keto i vege – rewolucja w żywieniu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Polecamy:



Dr Will Cole jest światowej sławy ekspertem w dziedzinie medycyny funkcjonalnej. Ukończył Southern California University of Health Sciences. Odbył wiele szkoleń podyplomowych z zakresu dietetyki i praktyki leczenia funkcjonalnego. Jego specjalnością jest badanie czynników leżących u podstaw rozwoju chorób przewlekłych. Opracowuje programy leczenia pacjentów cierpiących na schorzenia tarczycy, dolegliwości autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne oraz problemy natury trawiennej i nerwowej.

Gulasz z batatów z masłem orzechowym, kotlety wołowe z groszkiem i sosem chrzanowym, miętowa sałatka z ciecierzycą, kurczak w kurkumie. To tylko kilka dań, opartych na diecie ketogenicznej, którymi będziesz się raczył stosując się do zasad intuicyjnego postu przerywanego!

Zapomnij o głodówkach, ponieważ nie ważne ile jesz, ważne kiedy!

Dr Will Cole zachęca cię, by spojrzeć do wnętrza swojego ciała i jego potrzeb, ponieważ to ono najlepiej wie, czego potrzebuje. Z tą myślą stworzył plan intuicyjnego postu przerywanego, który pomoże ci zresetować metabolizm, odżywić każdą komórkę ciała, pozbyć się chorób i stanów zapalnych oraz rozpocząć odchudzanie. Odkryj 4-tygodniowy plan posiłków oraz 65 przepisów na dania, które wprowadzą twój organizm w stan odżywczej ketozy.

„Intuicyjny post” jest przejrzystym 4-tygodniowym programem Willa, zaprojektowanym tak, abyś czuł się jak najlepiej w trakcie jego stosowania. Plan żywienia zmniejszy stany zapalne, zresetuje metabolizm i przywróci zdrowie jelit.

– GWYNETH PALTROW, ZAŁOŻYCIELKA I DYREKTOR GENERALNA GOOP

Post intuicyjny – zdrowie bez głodówki i wyrzeczeń!

Patroni:

