

BARTOSZ SZEMRAJ

POST PRZERYWANY INTERMITTENT FASTING

PRZEWODNIK KROK PO KROKU

STREFAPRZEMIAN.PL

SPIS TREŚCI

- 3** O MNIE
- 4** TROCHĘ MOJEJ HISTORII
- 6** EFEKTY AKTUALNYCH ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH
- 10** DLACZEGO TYJEMY?
- 19** CZY JESTEŚMY STWORZENI DO POSTU?
- 21** CO TO JEST POST PRZERYWANY CZYLI INTERMITTENT FASTING?
- 22** RODZAJE INTERMITTENT FASTING
- 25** JAKIE SĄ KORZYŚCI POSTU PRZERYWANEGO?
- 27** JAK PRZEJŚĆ NA POST PRZERYWANY?
- 29** NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE POSTU PRZERYWANEGO
- 34** CO ZROBIĆ, BY FASTING DZIAŁAŁ JESZCZE LEPIEJ?
- 35** ZAKOŃCZENIE

O MNIE

CZEŚĆ, JESTEM BARTEK

Od prawie 6 lat pomagam ludziom dbać o zdrowie i wygląd. Lata poświęcone zdobywaniu wiedzy i doświadczenia z zakresu dietetyki, treningu oraz psychologii pozwalają mi bardzo skutecznie rozwiązywać ich problemy.

Z mojej pomocy skorzystało już tysiące osób – opinie można znaleźć na stronie www.strefaprzemian.pl i facebooku:

Bartek Szemraj – Strefa przemian.

Zadziwiam szczególnie tym, że w trakcie mojej diety nie liczy się kalorii i je się tyle, by się najeść.

Zamiast 5 posiłków proponuję 2-3.

Kładę nacisk na podstawy odżywiania, które, jak widać po rekomendacjach, działają.

Moją skuteczność potwierdza mnóstwo osób i rosnące zainteresowanie Strefą przemian.



TROCHE MOJEJ HISTORII

Zawsze byłem szczupły. Do 20. roku życia totalnie nie dbałem o to, co jadłem. Gdy poszedłem do szkoły podstawowej, pojawiła się u mnie astma, którą przez 10 lat zaleczałem. Do tego regularnie się przeziębiałem. Mijały lata, a ja brałem różne lekarstwa. Natomiast o diecie nikt nie wspominał. Przyjęto za normalne, że choruję. Po prostu – pewnie miałem słaby organizm. Żywiłem się głównie białym pieczywem, jogurtami i słodyczami. Nie lubiłem warzyw. Zresztą, kto jedząc same słodycze, może polubić warzywa?

Od zawsze coś trenowałem (karate, piłka ręczna, siłownia), więc nie tyłem. I tak los sprawił, że w wieku 20 lat rozpocząłem swoją przygodę z dietetyką i trenowaniem ludzi. Bardzo spodobał mi się temat diety, szczególnie dopóki byłem przekonany, że teoretycznie jadłem zdrowo. Potem w wieku 21 lat wykryto u mnie zapalenie tarczycy – chorobę Hashimoto. Trudno było mi w to uwierzyć. Dolegliwość, która zwykle występuje u kobiet po 40. roku życia.

I ja to mam? Taki zdrowy i wysportowany?

Niestety, 20 lat jedzenia śmieci (bo inaczej tego nie nazwę) zrobiło swoje i choroba Hashimoto jest tego konsekwencją. Postanowiłem więc jeszcze bardziej interesować się dietą i funkcjonowaniem organizmu. I wtedy okazało się dość szybko, że moje odżywianie wcale dobre nie było.

