



Gin Stephens

UCZTUJ. POŚĆ. POWTÓRZ.

Post przerywany
- praktyczny przewodnik
wraz z **28-dniowym programem**
startowym dla początkujących

UCZTUJ.
POŚĆ.
POWTÓRZ.

Gin Stephens

UCZTUJ. POŚĆ. POWTÓRZ.

Post przerywany
- praktyczny przewodnik
wraz z **28-dniowym programem**
startowym dla początkujących

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-131-7

Tytuł oryginału: *Fast. Feast. Repeat.: The Comprehensive Guide to Delay, Don't Deny®
Intermittent Fasting – Including the 28-Day FAST Start*

FAST. FEAST. REPEAT. Copyright © 2020 by Virginia Stephens.

„First published in the United States by St. Martin's Griffin,
an imprint of St. Martin's Publishing Group”.

© 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 jakiegokolwiek 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.



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

*Tę książkę dedykuję Wam,
wszystkim praktykującym przerywany post,
zarówno nowicjuszom, jak i tym zaprawionym w IF.*

Jeśli jesteś tu nowy, witaj w świecie wolności! Myśl o tej książce jak o cennym źródle wiedzy, z którego będziesz mógł czerpać wraz z rozwojem twojej praktyki IF*. Przeczytaj ją raz i drugi! Niektóre informacje zawarte w książce mogą wydawać się niejasne, dopóki nie przeczytasz ich po raz drugi, trzeci lub nawet czwarty. Z czasem, gdy staniesz się doświadczonym praktykiem przerywanego postu, zauważysz rzeczy, które za pierwszym razem zdawały się nie mieć sensu. Obiecaj mi, że będziesz wracał do stron tej książki od czasu do czasu. Za rok możesz być już zupełnie innym człowiekiem!

Do wszystkich doświadczonych praktyków postu, zwłaszcza czytelników mojej pierwszej książki, Delay, Don't Deny: Chcę, aby ten tom był najlepszym źródłem wiedzy, do którego będziesz mógł wracać po wszelkie informacje związane z przerywanym postem. Wzbogaciłam ją o naukowe spojrzenie, abyś czytając, pomyślał czasem: „Nie wiedziałem o tym!”. To prawda: każdego dnia, wciąż uczę się nowych rzeczy, nawet mając za pasem wiele lat stosowania przerywanego postu.

* IF to skrót od „intermittent fasting”, co oznacza dosłownie przerywany post. (przyp. tłum.).

*Bez względu na to, czy jesteś nowicjuszem,
czy doświadczonym praktykiem:
Mam nadzieję, że przerywany post na zawsze uwolni cię
od diet, gdy tylko nauczysz się, jak odkładać na później,
zamiast sobie odmawiać.*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Witaj w pierwszym dniu reszty twojego życia!	13
Wstęp: Ponura prawda o dietach	19

CZĘŚĆ I – POŚĆ

1. Rozpal swoją supermoc spalania tłuszczu!	35
2. Przerwany post: zdrowy plan żywienia ze skutkiem ubocznym w postaci utraty wagi	53
3. Post: prawdziwe źródło młodości?	73
4. Magia ścisłego postu. Dowiedz się, dlaczego warto go przestrzegać	81
5. Jak utrzymać ścisły post?	93
6. Żywnienie ograniczone czasowo: metoda „okna żywieniowego”	123
7. Post naprzemienny: poszczenie co drugi dzień	139
8. Twoje narzędzia do utrzymania przerwanych postu	151
9. Kiedy powiedzieć „Nie”: czerwone lampki	159
10. Zaczynij post: twoje pierwsze 28 dni	169
11. Wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe	187

CZĘŚĆ II – JEDZ

12. Odkładaj, lecz sobie nie odmawiaj	195
13. „Dietetyczny zawrót głowy” i jak go uniknąć	205
14. Bioindywidualność	213
15. Koniec kalorii	223
16. Korekta apetytu: co to za hormonalne voodoo?	233
17. Groch czy groszki: czy jakość żywności ma znaczenie?	243

CZĘŚĆ III – POWTÓRZ

18. Czy waga może kłamać? Kompleksowy przewodnik po metodach śledzenia twoich postępów	257
19. Styl życia kontra dieta: nie ma niepowodzeń	273
20. Postaw na właściwe nastawienie!	283
21. Czas się ruszyć! IF fitness	297
22. Zbyt wolny lub całkowicie wstrzymany spadek wagi? Dostosowanie i adaptacja	307
23. Utrzymanie: IF na całe życie	321
24. Dziel się bez obaw	329
25. „Żałuję, że tego nie wiedziałem”	333
Często zadawane pytania	373
Kto powinien, a kto nie powinien pościć?	379
Pytania ogólne	383
Czy podczas postu mogę...?	395
Odżywianie/wyбір żywności	403
Pytania o zdrowie	406
Ćwiczenia	410
Śledzenie postępów	412
Fizjologia postu	416
Zalecane lektury	423
Przypisy	427

PRZEDMOWA

*Dziękuję ci za powiedzenie mi o przerywanym poście!
IF naprawdę zmienia życie!*

W całym moim dwudziestoletnim doświadczeniu zawodowym lekarza pierwszego kontaktu zdarzało mi się okazjonalnie usłyszeć podobny entuzjazm, ale odkąd rekomenduję przerywany post – zwłaszcza *Delay, Don't Deny* Gin Stephens – regularnie słyszę tego rodzaju zachwyty. Polecenie moim pacjentom pierwszej książki Gin jest najskuteczniejszą interwencją, jaką mogę podjąć jako lekarka. W wielu przypadkach okazało się to skuteczniejsze niż jakakolwiek farmakologia, terapia czy dieta. Przerywany post stał się również moim stylem życia, po tym, gdy dzięki niemu udało mi się schudnąć, odzyskać energię i osiągnąć inne niesamowite zwycięstwo – pożegnać bóle stawów. Przerywany post to wyjątkowo elastyczny styl życia. Mogę praktykować IF zarówno będąc w domu, w podróży, jak i podczas rodzinnych świąt: naprawdę JEDZAĆ i POSZCZAĆ. Prowadzę ten styl życia już prawie dwa lata i nie mam zamiaru wracać do standardowych trzech posiłków dziennie.

Gin zrobiła to ponownie – w oparciu o badania naukowe prezentowane w jej pierwszej książce dalej uczy czytelników, jak z żywienia okienkowego uczynić sposób na życie. *Ucztuć. Pość.*

Powtórz. dostarcza szeregu informacji, jest przystępnym przewodnikiem zarówno po nauce stojącej za przerywanym postem, jak i po metodach i sztuczkach, które sprawiają, że przerywany post jest praktycznym i łatwym w utrzymaniu stylem życia. Przedstawia złożone teorie naukowe – i jak na nauczycielkę przyszła – przedstawia je w bardzo łatwy do zrozumienia sposób. Czytając, możesz nawet mieć wrażenie, że rozmawiasz z Gin: jej styl pisania jest bardzo ciepły, osobisty i konwersacyjny.

28-dniowy plan POST opracowany przez Gin to doskonały sposób na ułatwienie i dostosowanie się do modelu okno postu/okno żywienia – pozwala twojemu ciału rozpocząć regenerację i wypracować lepsze korzystanie z zapasów tłuszczu. Jej wyzwanie ścisłego postu przekona cię, że IF to nie kolejna dieta, a ścisły post jest kluczem do trwałej zmiany sposobu odżywiania. W tej książce znajdziesz nowe informacje, czytelne instrukcje jak zachować ścisły post i szczegółowe opisy różnych wariantów postu – w tym co drugi dzień, 18:6, 19:5, OMAD i inne, dotąd nieprzedstawiane.

W grudniu 2019 roku „New England Journal of Medicine” opublikował artykuł o wielu korzyściach zdrowotnych wynikających ze stosowania przerywanego postu, co nie tylko utwierdziło mnie w przekonaniu o jego zaletach, ale również jasno deklaruje, że model odżywiania IF dotyczy nie tylko ograniczenia kalorii: „Korzyści z IF płyną niezależnie od jego wpływu na utratę wagi. Te korzyści obejmują poprawę regulacji glukozy, tętna i ciśnienia krwi, skuteczność treningu wytrzymałościowego, utratę tłuszczu brzuszego”. Mówiąc prościej, oznacza to, że choć często rozpoczynamy dietę IF dla utraty wagi, pozostajemy przy tym sposobie żywienia dla licznych efektów poprawy zdrowia: obniżenia ciśnienia krwi, zmniejszenia ryzyka wystąpienia cukrzycy i zahamowania jej rozwoju, redukcji tłuszczu w okolicach brzucha,

którego nagromadzenie, jak od dawna wiadomo, jest szkodliwe dla zdrowia. Artykuł wspomina dalej o korzyściach związanych z zaburzeniami neurodegeneracyjnymi, zmniejszeniem ryzyka zapadalności na choroby nowotworowe, długowiecznością, dyslipidemią, insulinoopornością oraz z łagodzeniem stanów zapalnych. Oznacza to, że przerywany post może stanowić panaceum. Jest tym, czego wszyscy szukamy. Po raz pierwszy w mojej karierze mam możliwość systematycznie rezygnować z przedłużania recept moim pacjentom, a obniżanie dawki leków na nadciśnienie, cukrzycę lub podwyższony poziom cholesterolu nie jest już czymś szczególnym. Gdyby przemysł farmaceutyczny lub branża związana z odchudzaniem były w stanie skutecznie zapewnić choć jedną z wyżej wymienionych korzyści, byłby to ogromny sukces zapewniający ogromne zyski. Na szczęście dla nas praktykowanie przerywanego postu nic nie kosztuje i może przynieść wszystkie wspomniane korzyści, nie tylko jedną!

Jeżeli jesteś gotowy, by spróbować swojego pierwszego postu – lub od dawna stosujesz IF – znajdziesz w tej książce źródło, z którego warto czerpać. Na co jeszcze czekasz? Przyłącz się do zdrowotnej rewolucji!

– Julie Sandell, osteopatką,
lekarzka medycyny rodzinnej,
Cedar Falls, Iowa

WITAJ W PIERWSZYM DNIU RESZTY TWOJEGO ŻYCIA!

Cześć wszystkim! Nazywam się Gin Stephens i bardzo się cieszę, że wybrałeś moją książkę. To bardzo ekscytujący dzień, ponieważ jesteś gotowy zejść z dietetycznej karuzeli i zacząć życie na własnych warunkach. Gdy na stronach tej książki będę przedstawiała ci informacje na temat niezwyklej strategii dotyczącej zdrowia i dobrego samopoczucia zwanej przerywanym postem, czytając, chcę, żebyś pamiętał o tym, że ty tu rządzisz, a nie ja. To ty wybierasz, co i kiedy jesz. To ty jesteś ekspertem od własnego ciała i dziś nadszedł dzień, w którym odzyskasz władzę. Postępując zgodnie z „eksperckimi” zasadami planowania posiłków, zbyt długo oddawaliśmy kontrolę nad własnym życiem. Tym razem będzie inaczej. Razem wypracujemy odpowiedni plan dla twojego ciała i to ty nauczysz się regulować i wprowadzać zmiany, które są odpowiednie dla ciebie.

Pozwól, że się przedstawię. Kim jestem i jak to się stało, że napisałam tę książkę? Pomówmy chwilę o moich kompetencjach. Chcę żebyś wiedział, kim jestem, i co ważniejsze, kim nie jestem.

Mam tytuł licencjata w zakresie edukacji uczniów szkół podstawowych, tytuł magistra nauk przyrodniczych i doktorat związany ze specjalizacją dotyczącą kształcenia uczniów szczególnie

uzdolnionych. Jestem nauczycielką, która została przeszkolona w zakresie opracowywania programu nauczania i przedstawiania informacji innym. Posiadam rozległą wiedzę naukową, studiowałam również metodologie badawcze. Potrafię czytać i interpretować badania naukowe, nadawać im sens, a następnie przekazywać te treści w sposób zrozumiały dla innych. Mam serce nauczyciela – przez dwadzieścia osiem lat uczyłam w szkole podstawowej. Ponieważ pracowałam z wyjątkowo uzdolnionymi uczniami, jestem dociekliwa, a dzięki doświadczeniu naukowemu i badawczemu, rozumiem zarówno mocne strony, jak i ograniczenia badań naukowych.

A oto kim nie jestem: nie jestem lekarką, dietetyczką ani diagnostyczką. Dlatego śmiało sprawdzaj wszystko, o czym piszę bezpośrednio w materiałach źródłowych, do których się odwołuję. Obiecuję, że nie zamierzam przeinaczać żadnego materiału naukowego, który tu przedstawiam tak, jak czyni to wielu autorów. (W rzeczywistości jest to prawdziwy problem w przypadku wielu książek dotyczących zdrowia. Nie jestem w stanie zliczyć, jak wiele razy zdarzyło mi się przeczytać jakieś twierdzenie, by po sięgnięciu bezpośrednio do badania, do którego odwołuje się autor, mieć wrażenie że czyta się dwie różne publikacje: oryginalne badanie nie mówi tego, co twierdzi autor książki. Obiecuję, że ci tego nie zrobię).

Napisałam swoją pierwszą książkę *Delay, Don't Deny: Living an Intermittent Fasting Lifestyle* w 2016 roku. Po tym, jak udało mi się schudnąć ponad 30 kilogramów, chciałam podzielić się ze światem tym, czego dowiedziałam się o przerywanym poście, a *Delay, Don't Deny* pomogła mi tego dokonać. Jestem bardzo dumna z tej książki, która stała się bestsellerem na Amazonie w kategorii odchudzanie. Ta niewielka książeczka przekonała do przerywanego postu dziesiątki tysięcy czytelników. Nadszedł

czas, by zaktualizować książkę o najnowsze porady oparte na ostatnich badaniach. Cieszę się, że mogę się tym wszystkim z tobą podzielić w *Ucztuj. Pość. Powtórz*. W tej książce staram się wnikliwiej przyrzeć nauce, więc jeśli czytałeś już moją pierwszą książkę, wciąż masz okazję dowiedzieć wielu nowych rzeczy.

Prowadzę również kilka najlepiej ocenianych podcastów poświęconych IF. Posłuchaj The Intermittent Fasting Podcast, jeśli chcesz się zainspirować i usłyszeć, jak odpowiadamy na pytania słuchaczy na różne tematy związane z postem lub wybierz podcast Intermittent Fasting Stories, w którym rozmawiam z rzeszą ludzi z całego świata, którzy praktykują przerywany post i dzielą się swoimi zmaganiem i sukcesami.

Moje doświadczenie nauczyło mnie wiele o przerywanym poście i wyzwaniach stojących przed większością ludzi, którzy prowadzą ten styl życia. Zaczęłam od małej internetowej grupy wsparcia w 2015 roku, która rozrosła się do kilku odrębnych grup z setkami i tysiącami członków ze wszystkich siedmiu kontynentów. (Tak, mamy członka grupy stacjonującego na Antarktydzie!). Spędziłam kilka lat, mentorując i wspierając naszych członków, więc mam ogromne praktyczne doświadczenie w pomaganiu innym w tworzeniu odpowiedniego dla nich stylu życia. Znam najczęściej zadawane pytania, znam najczęstsze pułapki. Wiem, czego warto spróbować, gdy zmagania stają się trudne, ale mam też w sobie dozę chłodnej stanowczości, której również możesz potrzebować: przerywany post może być prosty, ale nie zawsze jest łatwy! W tej książce dzielę się swoją wiedzą, aby pomóc ci wypracować twój własny styl przerywanego postu.

Więc wiesz już wszystko o moich kwalifikacjach. Możesz nadal się zastanawiać: na ile jestem do ciebie podobna? Co ja właściwie wiem o dietach i zmaganiach związanych z odchudzaniem?

Jak wielu z was, spędziłam większość dorosłego życia z obsesją na punkcie jedzenia, diety i wagi. W młodości obserwowałam walkę mojej matki z jej własną wagą, uwewnętrzniałam pogląd, że to zwyczajna część życia, wszyscy przechodzimy na diety, krytykujemy swoje ciała albo jesteśmy „dobrzy”, albo „źli” z każdym zjadaniem (lub niezjadaniem) kęsem. Oczywiście, nie jest to wina mojej matki, ponieważ ta obsesja jest widoczna wszędzie, gdziekolwiek spojrzemy. Nie da się przejrzeć strony internetowej bez natknięcia się na reklamy o NIESAMOWITYCH produktach na odchudzanie. Niemożliwe jest pójście do sklepu bez natknięcia się na tabloidy, których nagłówki obiecują: 3 ROZMIARY MNIEJ W TYDZIEŃ DZIĘKI TYM SEKRETNYM ZIOŁOM Z LASÓW DESZCZOWYCH! Trudno jest spotkać się ze znajomymi i nie mieć okazji do przedyskutowania najnowszej CUDOWNEJ DIETY!, którą właśnie stosuje ktoś z twoich przyjaciół, pozwalającej spożywać wyłącznie pokarm zebrany przy świetle księżycy. Właśnie tak. Jesteśmy bombardowani „niezwykłymi” i „cudownymi” dietami z każdej strony. Gdybyśmy tylko mogli znaleźć ten magiczny plan, suplement czy zioło, walka byłaby skończona raz na zawsze. Ale to nigdy się nie udaje, więc odbijamy się od diety do diety, od planu do planu. Mamy więc w domu szufladę zaśmieconą masą tych okropnie drogich produktów, których nie wyrzucamy, bo wierzymy, że pewnego dnia będziemy chcieli spróbować ponownie i może tym razem to zadziała.

Jasne, dzięki niektórym dietom możemy trochę schudnąć. Zawsze podczas stosowania diet obserwowałam u siebie spektakularne wyniki na początku, lecz wraz z czasem zaczynało mnie męczyć codzienne przestrzeganie ograniczeń. Udawało mi wytrwać to całe liczenie (kalorie, punkty, gramy tłuszczu, zawartość węglowodanów) lub przygotowywanie (kupowanie specjalnej,

drogiej żywności pasującej do mojej grupy krwi lub do kryteriów nowego planu diety) tylko przez krótki okres. Mam ogromny szacunek do każdego, komu udaje się to długotrwale, ale sama nie byłam w stanie wytrwać. Brzmi znajomo?

Tęskniłam za spożywaniem pysznych potraw bez wykonywania działań matematycznych w celu obliczenia, czy zmieszczą się w moim planie. Nie chciałam liczyć krakersów, które zjadłam, ani ważyć malutkiej porcji sera. Lub co gorsza, unikać krakersów (przy diecie niskowęglowodanowej) lub pomijać ser (jeśli książka o diecie, którą czytałam, nakazywała wyłączenie nabiału z menu). Chciałam jeść ser i krakersy razem, bez stresu i niepokojów.

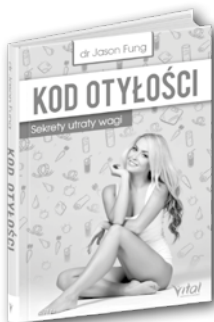
Dzięki Bogu za przerywany post. Teraz mogę to zrobić. Mogę zjeść porcję sera z krakersami i przestać, gdy mam dość. Nie muszę jeść ich w tajemnicy (przecież wiadomo, że kalorie spożywane w tajemnicy się nie liczą, prawda?). Nie muszę już się martwić, że robię coś złego lub „niszczę swoją dietę”, gdy jem bogaty w węglowodany posiłek z przyjaciółmi. Teraz jem pyszne posiłki, które sprawiają, że czuję się świetnie i przestaję jeść, gdy jestem najedzona. Przerywany post dał mi wolność, by raz na zawsze całkowicie przestać stresować się jedzeniem i dietą.

Czy jesteś gotowy, aby zacząć? Nie dziwię ci się! Wolność czeka! Przewróć stronę i zacznij zmieniać swoje życie.

Nie możesz się doczekać, by zacząć? Ha! Dobrze to rozumiem. Przejdź od razu do rozdziału „Zacznij post” na stronie 169 i zacznij w tym miejscu... ale najpierw obiecaj mi, że później wrócisz i przeczytasz całą książkę. Dowiem się, jeśli tego nie zrobisz, jestem nauczycielką i zawsze wiem, kiedy uczeń nie odrobił pracy domowej. #NauczycieleWidząWszystko

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych ziół oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.



POST PRZERYWANY – PRAWIDŁOWE I BEZPIECZNE STOSOWANIE

dr A. Fleck, dr J. Klasen, dr M. Riedl...



Wykorzystując uzdrawiającą moc leczniczych głódów, możesz osiągnąć wymarzoną wagę bez skomplikowanych diet. Ale tak naprawdę odchudzanie i pozbycie się zbędnych kilogramów będzie wyłącznie „efektem ubocznym” tej terapii. Daje ona bowiem przede wszystkim olbrzymie korzyści dla zdrowia. Wzmacnia odporność, ułatwia usuwanie toksyn z organizmu i łagodzi uciążliwe dolegliwości. Sprawdzi się również jako skuteczna dieta przeciwzapalna. W książce tej znajdziesz praktyczne wskazówki, jak stosować post przerywany 16:8. Dzięki nim nauczysz się planować posiłki i przewidywać chwilowe kryzysy. Nie tylko dowiesz się, jak szybko schudnąć, ale też – stosując oparte na najnowszych badaniach zasady zdrowego odżywiania – poprawisz jakość swojego życia. Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyściami dla zdrowia.



ZAMÓW JUŻ TERAZ Ź TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Gin Stephens – autorka bestsellerów i podcastów o poście przerywanym. W 2019 roku ukończyła program szkolenia dla trenerów zdrowia w Institute of Integrative Nutrition. Od 2014 roku stosuje post przerywany. Taki styl życia pozwolił jej zrzucić 35 kilogramów. Prowadzi liczącą kilkaset tysięcy członków internetową grupę wsparcia dla osób stosujących post przerywany. Mieszka w Południowej Karolinie.

Liczenie kalorii, dieta niskotłuszczowa, wysokobiałkowa, ograniczenie węglowodanów, keto... Każdy z nas choć raz w życiu był na jakiejś diecie. Mówi się, że 95 procent osób, które straciły na wadze podczas diety, wraca do wagi wyjściowej. A niektórzy rezygnują z diety, ponieważ tyją. Ważą więcej niż przed rozpoczęciem odchudzania!

To frustrujące, prawda? Albo sytuacja, kiedy ktoś częstuje cię urodzinowym tortem, a ty odmawiasz, bo jesteś na diecie. Znasz to? Wcale nie musi tak być! Uwierz: możesz zjeść ten tort! Chcesz żyć bez wyrzeczeń, narzuconych ograniczeń? Dowiedz się, na czym polega post przerywany, poznaj jego zasady i... zacznij życie w stylu IF („intermittent fasting“)!

Dzięki tej niezwykle praktycznej książce:

- dowiesz się, jakie naukowe fakty stoją za przerywanym postem,
- poznasz korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania postu,
- zrozumiesz zasady ścisłego postu i naukowe uzasadnienie każdego z zaleceń,
- zweryfikujesz, który z modeli postu będzie dla ciebie najbardziej odpowiedni,
- zyskasz cenne wskazówki, które pomogą ci uczynić IF twoim stylem życia,
- znajdziesz odpowiedzi na wiele pytań dotyczących poszczenia i odchudzania,
- zrozumiesz, jak działa twój organizm podczas postu,
- otrzymasz 28-dniowy program startowy postu dla początkujących.

Post przerywany – twoja supermoc spalania tłuszczu i powrotu do zdrowia

Patroni:



Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM