

Megan Ramos  
Przedmowa dr Jason Fung



# Post przerywany *dla kobiet*

Jak zrównoważyć poziom hormonów, aby trwale schudnąć,  
obniżyć poziom stresu i zoptymalizować stan zdrowia



**Megan Ramos**

# Post przerywany dla kobiet

Jak zrównoważyć poziom hormonów, aby trwale schudnąć,  
obniżyć poziom stresu i zoptymalizować stan zdrowia

**Przedmowa doktora Jasona Funga**  
autora książki *Kod otyłości*

**PRZEŁOŻYŁ**  
Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*The Essential Guide to Intermittent Fasting for Women:  
Balance Your Hormones to Lose Weight, Lower Stress, and Optimize Health*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Katarzyna Masłowska

Redakcja: Ewa Kosiba

Korekta: Małgorzata Lach

Indeksowanie: Stephen Ullstrom

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © Hyper, © yatate, © Altagracia Art, © Tartila / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

*The Essential Guide to Intermittent Fasting for Women* © Megan Ramos, 2023

Foreword copyright © Jason Fung, 2023

First Published by Greystone Books Ltd.

343 Railway Street, Suite 302, Vancouver, B.C. V6A 1A4, Canada

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE

Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastępują porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Imiona pacjentów zmieniono, aby chronić ich prywatność.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2024

ISBN 978-83-8371-190-4

Grupa Wydawnictwo KobiECE | [www.WydawnictwoKobiECE.pl](http://www.WydawnictwoKobiECE.pl)



# SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	7
Wstęp .....	11

## **CZĘŚĆ I. Źródła naszego oporu.**

Mity i nieporozumienia na temat postu, tłuszczu i jedzenia .....	21
1. Korzyści i mity związane z postem przerywanym u kobiet .....	23
2. Zamieszanie wokół kalorii: dlaczego konwencjonalne porady dietetyczne zawodzą .....	45
3. Wpływ insulinooporności na otyłość i problemy z przemianą materii .....	67
4. W jaki sposób uboga w węglowodany, ale bogata w tłuszcz dieta oraz post mogą odmienić twoje zdrowie .....	81

## **Część II. Kiedy hormony czynią spustoszenie. W jaki sposób post przerywany może uregulować kobiece hormony. ....**

5. Kortyzol. Dlaczego przewlekły stres i brak snu zaburzają chudnięcie i utratę tkanki tłuszczowej .....	105
6. Żeńskie hormony płciowe – część pierwsza. W jaki sposób dominacja estrogenowa zaburza menstruację i metabolizm .....	123
7. Żeńskie hormony płciowe – część druga. W jaki sposób nadmiar insuliny może prowadzić do podwyższonego poziomu testosteronu i zespołu policystycznych jajników .....	139

<b>Część III. Post sprzyjający zdrowiu: jak i kiedy go stosować, wskazówki dotyczące ewentualnych problemów . . . . .</b>	<b>157</b>
8. Przygotowania do postu: zbuduj zdrowe nastawienie i wyeliminuj przekąski . . . . .	159
9. Jak zacząć pościć i jak wydłużyć krótsze posty. Zastosuj post tłuszczowy i jedz o jeden posiłek dziennie mniej . . . . .	181
10. Strategie dotyczące dłuższych postów. Terapeutyczne posty zwalczające choroby i zapobiegające im . . . . .	195
11. Wskazówki i porady na wypadek problemów z postem . . . . .	223
12. Wskazówki i porady dotyczące budowania zdrowej relacji z pożywieniem . . . . .	255
13. Jak sprawić, żeby dieta i zdrowe żywienie na trwałe weszły nam w nawyk . . . . .	279
 Podziękowania . . . . .	 299
Dodatek: przykładowe plany postów . . . . .	301
Przypisy . . . . .	303
Indeks . . . . .	313
O autorach . . . . .	327

# KORZYŚCI I MITY ZWIĄZANE Z POSTEM PRZERYWANYM U KOBIET



*Nasze jedzenie powinno być naszym lekarstwem.  
Nasze lekarstwo powinno być naszym jedzeniem.  
Jednak jedząc w trakcie choroby, karmimy swoją chorobę.*

– powiedzenie przypisywane Hipokratesowi

**P**ost przerywany (IF – *intermittent fasting*) to prosty sposób na dbanie o wagę, zbilansowanie hormonów i cieszenie się zdrowym ciałem. Choć IF zyskało reputację nowego, modnego sposobu odżywiania się, w rzeczywistości jest to stara metoda, która wyda ci się naturalna, kiedy tylko wprowadzisz ją do swojego życia.

Usłyszawszy po raz pierwszy o IF, tak bardzo nie mogłam się doczekać, aż rozpocznę ten post, że strasznie się zagłodziłam i omal nie zrezygnowałam. Gdyby nie to, że miałam kontakt z ludźmi, którzy badali IF i rozumieli, jak i dlaczego działa, być może nigdy nie rozpoczęłabym tej przygody. Zacznę więc od tego, czym jest, a czym nie jest IF, i przedstawię korzyści z wprowadzenia tego leczniczego programu żywieniowego do swojego życia. Pisząc o wszystkim, co

wiem, pomogę ci zbudować solidne podstawy, dzięki którym łatwo dokonasz znaczących zmian. Zapewnię narzędzia, które pomogą ci odnieść sukces podczas pierwszego postu i każdego następnego. Zdobyłam je dzięki własnemu doświadczeniu i pracy z tysiącami innych osób, które po raz pierwszy stosowały IF. Wkrótce dotrzemy do tej części książki, ale najpierw przyjrzyjmy się kilku terminom, w tym temu, co w istocie mamy na myśli, mówiąc o poście.

## Czym jest post przerywany?

Post to jedna z najstarszych praktyk żywieniowych znanych ludzkości. Kiedy jednak w 2013 roku wraz z doktorem Fungiem staraliśmy się wprowadzić poszczenie do pracy z naszymi pacjentami, reakcje naszych kolegów były mieszane. Stało się tak dlatego, że słysząc słowo „post”, większość ludzi myśli o głodowaniu. Te dwa określenia to w gruncie rzeczy przeciwieństwa.

Poszczenie jest dobrowolnym ograniczaniem posiłków ze względów religijnych, duchowych lub zdrowotnych, natomiast głodowanie to ograniczenie przymusowe, niestanowiące wyboru i niebędące umyślne. Decydując się pościć, mamy do dyspozycji pożywienie, ale po prostu postanawiamy przez jakiś czas go nie jeść. Oto analogia.

Zamrażarka przechowuje żywność przez dłuższy czas, a lodówka przez krótszy. Załóżmy, że trzy razy dziennie każdego dnia chodzimy do sklepu, żeby kupić jedzenie. Część produktów wkładamy do lodówki, ale nadmiar trafia do zamrażarki. Wkrótce jedna zamrażarka przestaje nam wystarczać, więc kupujemy następną i kolejną. Przez wiele lat zgromadziliśmy dziesięć zamrażarek i nie mamy ich już gdzie postawić. Nie zjadamy zamrożonego pożywienia, ponieważ cały czas trzy

razy dziennie kupujemy jedzenie. Nie ma po prostu powodu odmrażać żywności.

Co by się stało, gdybyśmy pewnego dnia postanowili zrezygnować z zakupów spożywczych? Czy musielibyśmy głodować? Nic dalszego od prawdy. Na początku opróżnilibyśmy lodówkę. Potem przyszłaby kolej na żywność, którą tak starannie magazynujemy w zamrażarce.

– doktor Jason Fung

Ta analogia pokazuje, w jaki sposób post różni się od głodowania: zamrażarka, jaką jest nasze ciało, ma w sobie pokarm, a gdy pościmy, zużywamy go. W trakcie głodówki w lodówce ani w zamrażarce nie ma jedzenia i nie mamy czym zasilać naszego organizmu.

W naszej klinice w Toronto wielu moich pacjentów nie miało nic przeciwko postowi, ponieważ powstrzymują się oni od jedzenia z pobudek religijnych. Nawet jeżeli sami nie pościli, znali kogoś, kto to robił. Kiedy mówiliśmy o poszczeniu trzy razy w tygodniu, wielu z nich wiedziało, że jest to wykonalne. Być może masz doświadczenia z postem wynikającym z twoich przekonań religijnych, a może jest to dla ciebie nowa koncepcja. Tak czy inaczej, słowo „post” odnosi się do wielu różnych praktyk. Pragnę jasno wytłumaczyć definicje różnych rodzajów postu, które stosuję w swojej praktyce klinicznej.

Chciałabym pomóc ci znaleźć typ postu dopasowany do ciebie i twojego organizmu. Przede wszystkim zależy mi, żebyś znalazła ścieżkę, na której pozostaniesz dłużej, ponieważ **konsekwentność to najważniejszy element drogi do dobrostanu.**

## • Terminologia związana z poszczeniem •

Post przerywany, zwany też postem naprzemiennym, to sytuacja, w której następują po sobie okresy jedzenia i niejedzenia. Kluczem do zrozumienia tej metody jest słowo „przerywany”, co znaczy, że pościmy często, ale nie ciągle i nie codziennie. Ja na przykład trzy razy w tygodniu postzczę przez 24 godziny. Moje trzy posty przypadają na poniedziałki, wtorki i piątki. W ten sposób w weekendy wraz z mężem mogę się cieszyć jedzeniem. W przypadku większości osób chcących zauważyć stałe postępy 24-godzinny post trzy razy w tygodniu to najbardziej pomocny program umożliwiający utratę wagi, przywrócenie równowagi hormonalnej i zapobieganie cukrzycy typu drugiego i innym chorobom związanym z insuliną oraz ich cofanie.

Żywnienie ograniczane czasowo to sytuacja, w której pozwalamy sobie jeść tylko w niektórych godzinach. Na przykład może się okazać, że odpowiada ci 16-godzinna przerwa między ostatnim posiłkiem poprzedniego dnia (wczesna kolacja) a pierwszym dnia następnego (śniadanie). Oznacza to, że od kolacji do późnego śniadania nic nie jesz. Angielskie słowo *breakfast*, oznaczające śniadanie, znaczy dosłownie „przerywać post”. Często ludzie bez doświadczenia z poszczeniem zaczynają od jedzenia ograniczanego czasowo i uzyskują doskonałe rezultaty.

Jednym z przykładów żywienia ograniczonego czasowo jest post 16/8. Oznacza to, że jesz tylko w ciągu ośmiu godzin. Przez pozostałe 16 godzin doby nie spożywasz żadnych posiłków. Innym popularnym przykładem jest post 18/6. Większość osób stosujących ten rodzaj postu pomija jeden posiłek dziennie, na przykład śniadanie lub kolację. Jesz tylko w sześciogodzinnym przedziale czasowym, a przez pozostałe 18 godzin powstrzymujesz się od jedzenia.

Takie plany żywieniowe nie są uznawane za post przerywany, gdyż każdego dnia przestrzega się ich tak samo. Nie są to też plany

terapeutyczne, ponieważ mimo że pomagają dbać o zdrowie, nie najlepiej nadają się dla chcących schudnąć kobiet z dolegliwościami związanymi z insuliną. Poziom insuliny nie jest tu obniżony na tyle długo, żeby żywienie ograniczane czasowo można było uznać za prawdziwy post przerywany, co utrudnia utratę wagi tą metodą. Mimo to nawet krótka przerwa od jedzenia może przynieść korzyści. Żeby takie nawyki nabrały cech postu przerywanego, musisz zmienić swoje przyzwyczajenia żywieniowe tak, aby schematy nie powtarzały się każdego dnia. Możesz na przykład wykonać plan 16/8 jednego dnia, a po nim przez jeden dzień jeść normalnie. W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów zalecam moim pacjentom, aby w dniach, w których nie postują, stosowali żywienie ograniczane czasowo.

Rozszerzony lub wydłużony post to taki, który trwa dłużej niż 72 godziny. Dłuższe posty doskonale resetują poziom hormonów i przeciwdziałają procesom starzenia, ale nie są odpowiednie dla wszystkich i nie powinny być podejmowane regularnie ani nawet zbyt często. Wydłużony post zalecam stosować tylko pod okiem lekarza i zachowując co najmniej od sześciu do ośmiu tygodni między kolejnymi postami. Zbyt częste posty tego typu mogą być męczące, wywoływać frustrację i niedobór składników odżywczych – zwłaszcza witamin D i K oraz selenu. Selen jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania tarczycy, a jego niedobór może osłabiać mięśnie i wywoływać zmęczenie. Nadmiar też może mieć negatywne skutki, więc nie powinno się przyjmować tego pierwiastka w dużych ilościach, żeby przetrwać dłuższe posty.

## Historia Angeli

W czasie lockdownu towarzyszącego pandemii COVID-19 Angela przytyła dziewięć kilo, podobnie jak wiele innych osób. Powiedziała mi, że jest typem człowieka, który albo chodzi na siłownię siedem razy w tygodniu, albo nie chodzi wcale. To osobowość określana jako „wszystko lub nic”.

Zainteresowała się postem w celu zrzucenia nadwagi, której nabawiła się od nieustannego podjadania w trakcie długich dni pandemii i nocy spędzonych w domu. (Z tej książki dowiesz się, że regularne podjadanie prowadzi do ciągłego wydzielania insuliny, co z kolei skutkuje tyciem). W przypadku Angeli problem polegał na zastosowaniu tego samego podejścia, co w przypadku ćwiczeń: wielokrotnie przechodziła pięciodniowe posty, dzięki którym chciała zrzucić te dziewięć kilo. Ciągłe wydłużone posty spowodowały u niej uczucie zmęczenia, przyczyniły się do odwodnienia i wywołanych poczuciem niedostatku trudności z odmawianiem sobie posiłków. Oznaczało to, że jadła dużo i czuła się sfrustrowana. Zwróciła się więc do mnie o pomoc.

W książce *Atomowe nawyki* James Clear pisze, że ważne jest, abyśmy nieustannie stawali się o jeden procent lepsi. To samo poradziłam Angeli: chciałam, żeby pościła dwa razy w tygodniu przez 42 godziny, a w pozostałe dni jadła obiad i kolację bez podjadania między posiłkami. Podkreśliłam, jak ważna jest konsekwentność, która jak się wkrótce przekonasz, stanowi podstawę moich nauk.

Angela w końcu zgodziła się pościć dwa razy w tygodniu, co lepiej pasowało do jej stylu życia. W ciągu sześciu tygodni

udało jej się zrzucić połowę zbędnych kilogramów. Jak będę tu wielokrotnie wspominać, konsekwentne poszczenie jest o wiele skuteczniejsze niż ekstremalne posty. Może ci się wydawać, że skoro jeden dzień postu jest dla nas dobry, to dziesięć dni powstrzymywania się od jedzenia będzie jeszcze lepsze, ale takie podejście nie jest skuteczne i nie da się go stosować na dłuższą metę. Post przerywany zapewnia kobietom wiele długofalowych korzyści, a są one tym większe, im bardziej konsekwentnie go stosujemy przez długi czas.

### **Korzyści płynące ze stosowania postu przerywanego u kobiet**

Wiele kobiet zgłasza się do mnie z konkretnego powodu: chcą schudnąć, zwiększyć płodność, zapanować nad cukrzycą typu drugiego albo znaleźć lepszy sposób odżywiania się i wcielić go w życie. Post przerywany rozwiązuje wszystkie powyższe problemy i przynosi korzyści większości dorosłych kobiet bez względu na ich stan zdrowia czy etap życia. Ten sposób odżywiania przyczynia się do chudnięcia oraz utrzymania prawidłowej wagi i jest niezwykle elastyczny.

#### **UTRZYMYWANIE UTRATY WAGI**

Kiedy po raz pierwszy zastosowałam post przerywany, moja waga zmniejszyła się o 27 kilogramów. W sumie schudłam 39 i utrzymałam wagę przez dziesięć lat. Taką stałą i długotrwałą utratę wagi widywałam wielokrotnie u tysięcy swoich pacjentów. W rozdziale czwartym napiszę, dlaczego IF przyczynia się do chudnięcia oraz

dłaczego właśnie ta metoda jest korzystna z punktu widzenia zdrowego odżywiania się.

### **COFNIĘCIE CUKRZYCY TYPU DRUGIEGO**

Kiedy spożywamy cukier albo skrobię, poziom cukru (glukozy) w naszej krwi w sposób naturalny rośnie. Powinien zacząć spadać w ciągu dwóch godzin od jedzenia, ale jeżeli chorujesz na cukrzycę typu drugiego, utrzymuje się na wysokim poziomie. Post przerywany leczy główną przyczynę cukrzycy typu drugiego, czego skutkiem jest normalny spadek glukozy w ciągu dwóch godzin od posiłku. Więcej na temat tej reakcji napiszę w rozdziale trzecim.

### **COFNIĘCIE ZESPOŁU POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW**

PCOS to zaburzenie nazwane od wypełnionych płynem narośli, które pojawiają się na jajnikach. Zależnie od ich liczby i wielkości mogą zaburzać działanie hormonów płciowych produkowanych w jajnikach, co skutkuje nieregularnymi cyklami menstruacyjnymi, bezpłodnością, otyłością i trądzikiem lub pojawieniem się owłosienia na twarzy. Post przerywany nie sprzyja rozwojowi pęcherzyków i prowadzi do ich zaniknięcia, ponieważ leczymy przyczyny. Więcej na temat PCOS dowiesz się w rozdziale siódmym.

### **COFNIĘCIE NIEALKOHOLOWEJ STŁUSZCZENIOWEJ CHOROBY WĄTROBY**

NAFLD występuje wtedy, kiedy w wątrobie gromadzi się zbyt dużo tłuszczu i narząd ten nie może prawidłowo funkcjonować. Mowa tu o trzewnej tkance tłuszczowej (znajdującej się na naszych narządach wewnętrznych), która przyczynia się do wielu chorób. Wątroba odpowiada za wydajną gospodarkę glukozy naszego organizmu, a jej zaburzenia prowadzą do tych samych problemów, co

w przypadku cukrzycy typu drugiego. Jeżeli nasza wątroba choruje, borykamy się z cukrzycą typu drugiego. IF pozwala organizmowi wykorzystać trzewną tkankę tłuszczową jako paliwo, co pomaga cofnąć NAFLD.

### **OBNIŻENIE POZIOMU CHOLESTEROLU**

Wysoki poziom określonego typu tłuszczu zwanego cholesterolem zwiększa ryzyko chorób serca i udaru. Cholesterol może też zaostrezzać objawy cukrzycy typu drugiego. Post przerywany obniża reakcję zapalną w organizmie, a to redukuje poziom cholesterolu.

### **OBNIŻENIE CIŚNIENIA**

Nadciśnienie krwi znacznie obciąża serce. Stosując post przerywany, tracimy nadmiar wody i sodu, co pozytywnie wpływa na ciśnienie. Sposób i przyczyny jego obniżenia przez post przerywany to bardzo obszerny, wykraczający poza zakres tej książki temat, ale dobrze jest wiedzieć o tych korzyściach, ponieważ wiele kobiet cierpi na nadciśnienie. Jest ono jednym z objawów hiperinsulinemii – nadmiaru cukru, a tym samym insuliny. Jak się przekonasz, post pomaga obniżyć jej poziom. Oznacza to, że jeżeli cierpisz na nadciśnienie, możesz oczekiwać poprawy.

### **WYKORZYSTYWANIE AUTOFAGII DO ZAPOBIEGANIA CHOROBYM I SPOWALNIANIA PROCESU STARZENIA**

Autofagia to fizjologiczny proces, podczas którego nasz organizm wyszukuje uszkodzone oraz stare komórki i białka, rozkłada je na czynniki pierwsze, po czym wykorzystuje do produkcji nowych, zdrowych komórek i białek. Będąc w stanie autofagii, twoje ciało aktywnie zapobiega chorobom i starzeje się wolniej. Z rozdziału dziesiątego dowiesz się, w jaki sposób IF wywołuje autofagię.

## UŁATWIANIE OPRACOWANIA ELASTYCZNEGO HARMONOGRAMU ZABIEGANYM KOBIETOM

Jedną z największych korzyści postu przerywanego jest dla mnie łatwość wprowadzenia go w życie. Kobiety mają tak wiele na głowie. Dzięki IF nie trzeba nieustannie myśleć o planowaniu posiłków. W dni postne wcale nie muszę dla siebie gotować, mogę się skupić na pracy oraz wykorzystać przerwę obiadową na spacer i relaks zamiast starać się zdążyć z posiłkiem. Lubię też możliwość wyboru dni jedzenia i postu, dzięki czemu mogę zjeść tort w urodziny albo delektować się pysznymi świątecznymi potrawami z rodziną i przyjaciółmi. Pomijając korzyści zdrowotne, to właśnie prostota IF umożliwiła mi konsekwentne trzymanie się obranych nawyków żywieniowych. Więcej informacji na temat IF i harmonogramów znajdziesz w rozdziale dziesiątym.

Pomimo tych wszystkich realnych korzyści w mediach społecznościowych pełno jest głosów, że posty są niebezpieczne albo że w przypadku kobiet nie skutkują. Z doświadczenia zarówno mojego, jak i klinicznego wynika, że post przerywany i żywienie ograniczone czasowo przynoszą wyłącznie pozytywne rezultaty u kobiet w każdym wieku. W tej książce dzielę się doświadczeniami własnymi oraz moich pacjentek i przytaczam badania dowodzące skuteczności IF w odniesieniu do kobiet.

Jako naukowiec wierzę, że z zasady powinniśmy kwestionować to, co nam się mówi. Zawsze powtarzam pacjentom, że to oni powinni podjąć decyzję o poście, ponieważ wiedzą, czym jest i czemu służy. Nie wyobrażam sobie, żeby ktokolwiek zaczął pościć w poniedziałek tylko dlatego, że Megan mu kazała. Powinnaś się zdecydować na post przerywany, gdyż przemawiają za nim dowody naukowe. Rozprawmy się teraz z kilkoma mitami na temat postu.

## Fakt czy fikcja? Kilka popularnych mitów na temat kobiet i postów

Następstwem postu, którego szczególnie lękają się kobiety, jest obawa, że będą nadmiernie głodne i bezproduktywne, a taka zmiana zaburzy ich gospodarkę hormonalną. Przez cały okres pracy z pacjentami starałam się uzasadniać bezpodstawność tego i innych mitów związanych z postem. Przyjrzyjmy się tym od dawna obalonym teoriom, żebyś mogła się poczuć bezpieczna i podekscytowana przygodą, którą rozpoczynasz. Oto mity, z którymi stykam się najczęściej.

### **MIT PIERWSZY: POST PRZERYWANY SPRAWIA, ŻE JESTEŚMY ZBYT ZMĘCZONE I GŁODNE, ŻEBY BYĆ PRODUKTYWNE**

Wiele kobiet obawia się, że poszcząc, będą zbyt zmęczone i głodne, aby zdołać się skupić i mieć siłę do działania. Jak miałybyśmy sobie radzić z pracą, rodziną, domem i obowiązkami, jeżeli nie możemy ustać na nogach ani się skoncentrować? Pragnę cię zapewnić, że gdy tylko wejdziesz w rytm poszczenia, staniesz się uważniejsza i bardziej skupiona niż kiedykolwiek wcześniej. To jeden z powodów, dla których uwielbiam ten sposób odżywiania się. Odkąd zaczęłam pościć, moja firma się rozwinęła, ponieważ jestem dziś znacznie poważniejsza i bardziej chętna do działania niż dawniej. Nie odczuwam też głodu. Moje pacjentki mówią to samo! Dlaczego jesteście mniej głodne i bardziej uważne? Ponieważ **nauczyłyśmy się na nowo reagować na pożywienie**.

Po okresie postu liczącym od czterech do ośmiu godzin wszyscy odczuwamy napad głodu. Te skurcze żołądka wywołuje wiele czynników, ale nie wszystkie z nich mają związek z zapotrzebowaniem na pokarm. Wiesz, o czym mówię, jeżeli kiedykolwiek czułaś zapach świeżo usmażonego boczku albo bułek z cynamonem i nagle zrobiłaś

się głodna. Nieustannie miewamy te bezwarunkowe reakcje – na każdym rogu mijamy kawiarnię, na ekranie laptopa wyświetlają nam się reklamy apetycznie wyglądających hamburgerów i wdychamy aromaty produktów spożywczych w sklepach. Pod wpływem tego wszystkiego naturalnie zaczynamy się ślinić.

Mamy też uwarunkowaną reakcję na głód. Jest ona wyuczona. Na przykład zasiadając do oglądania filmu, zaczynamy odczuwać ochotę na jedzenie. Zajadamy popcorn, ponieważ kojarzymy go z wyjściem do kina lub wieczorem spędzonym przed telewizorem. Przyzwyczailiśmy się też do odczuwania głodu po wstaniu z łóżka, w porze obiadu, podczas popołudniowej przerwy na kawę i wieczorem, być może w czasie oglądania ulubionego programu albo tuż przed snem. W większości przypadków, kiedy dopada nas ta uwarunkowana reakcja, nasz organizm w gruncie rzeczy nie potrzebuje jedzenia.




Stosując post przerywany, jemy wyłącznie w określonych porach i w określone dni. Żeby pościć skutecznie, będziesz musiała przełamać uwarunkowaną reakcję na jedzenie. Gdy odczujesz głód, siedząc na kanapie i oglądając film, postanowisz nie otwierać paczki chipsów, ponieważ to nie jest twoja pora na jedzenie. Możesz jednak bez przeszkód wypić filiżankę ziołowej herbaty. Kiedy zaczynasz być głodna w porze południowej przekąski, wykonaj serię ćwiczeń rozciągających. Po pokonaniu uwarunkowanych reakcji na głód (a na pewno sobie z nimi poradzisz) rzadziej będziesz głodna. Kontrolowanie nawyków żywieniowych z pomocą tak prostej metody to bardzo wyzwalające doznanie.

Warto też wiedzieć, że post jest fizjologicznym stanem ciała, a samo poszczenie pobudza współczulny układ nerwowy (mechanizm walki lub ucieczki), który uaktywnia się i sprawia, że mamy więcej sił.



*Sięgnij po  
więcej!*



-  [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)
-  [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)
-  [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)