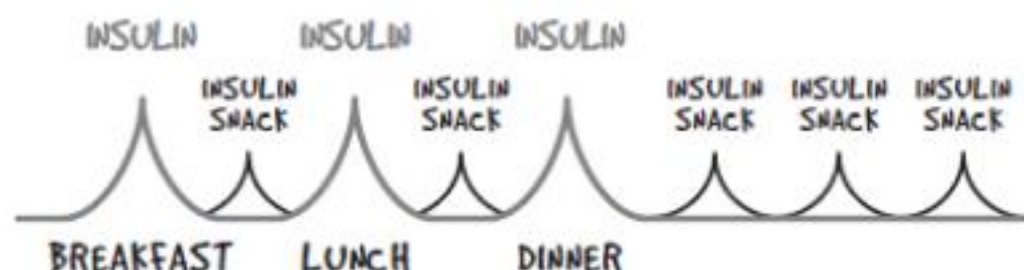


Post przerywany (IF)

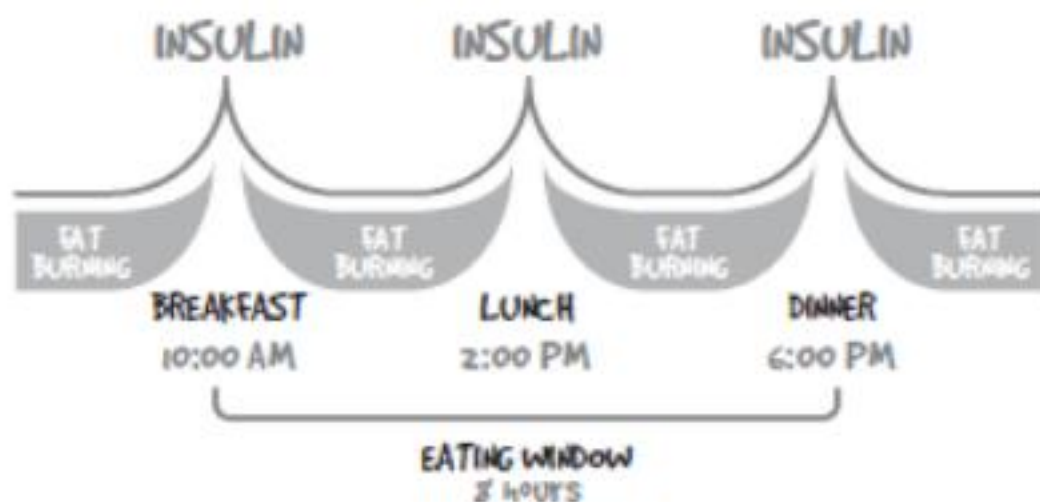
Post przerywany (IF) nie jest dietą. Polega on na ograniczeniu częstotliwości posiłków, co pozwala na spalanie tłuszczu w czasie między posiłkami oraz podczas snu w nocy.

ZASADA: NIE JEDZ, JEŚLI NIE JESTEŚ GŁODNY.

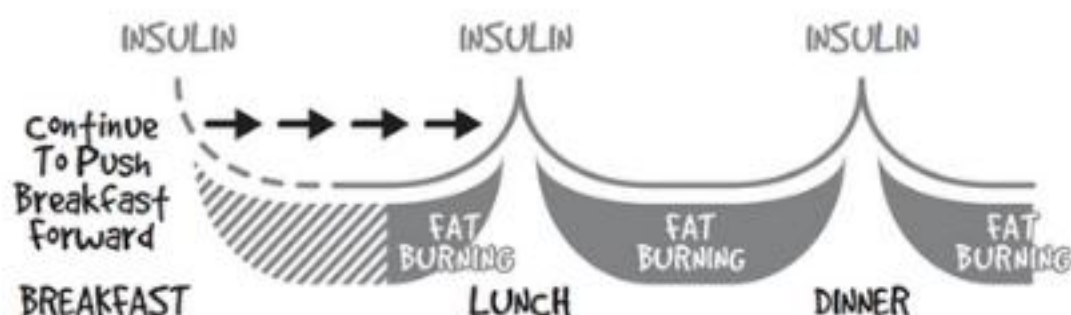
To jest ważne, ponieważ jednym z głównych czynników wyzwalających insulinę jest spożywanie jedzenia - cokolwiek by to nie było. Jedzenie pięciu do sześciu razy dziennie - nie zapominając o podjadaniu - prowadzi do wzrostu poziomu insuliny. Częste spożywanie posiłków w ciągu dnia powoduje przewlekłe utrzymanie się wysokiego poziomu insuliny.



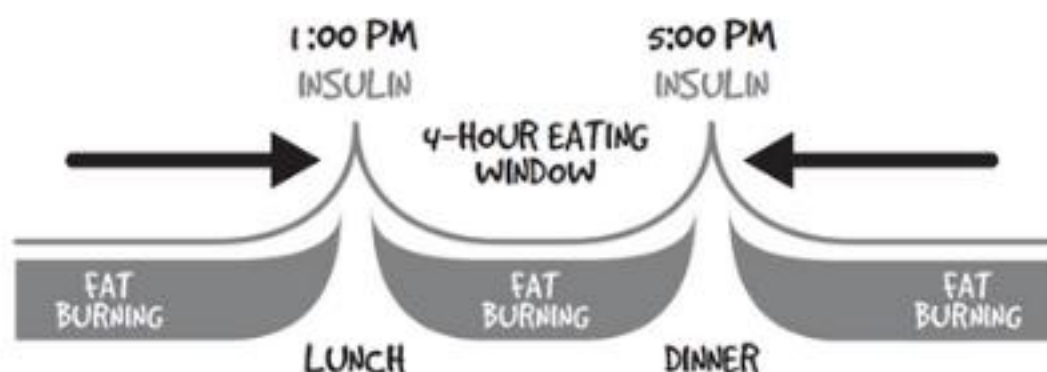
Jedzenie rzadziej, bez podjadania, które zwiększa poziom insuliny między posiłkami, jest najbardziej efektywną metodą na korektę insulino oporności. Aby to zrobić, zacznij od spożywania trzech posiłków dziennie - BEZ przekąsek - absolutnie niczego między posiłkami, oprócz wody, czarnej kawy i innych napojów niskokalorycznych, które nie wpływają na wzrost insuliny. (Należy jednak pamiętać, że nadmierna ilość kawy również może zwiększyć poziom insuliny).



Utrzymywanie insuliny na normalnym poziomie między posiłkami i w trakcie snu umożliwia trzustce odpoczynek i regenerację. Jednakże, niektórzy ludzie mają problem z dotrzymaniem od jednego posiłku do drugiego, ponieważ doświadczają nagłych spadków poziomu cukru we krwi i intensywnego głodu. Rozwiązaniem tego jest spożywanie większej ilości tłuszczu w trakcie posiłku. Tłuszcz nie tylko najbardziej zaspokaja apetyt; również w najmniejszym stopniu stymuluje wydzielanie insuliny. Spożywanie chudego białka i posiłków o niskiej zawartości tłuszczu sprawia, że szybko odczuwamy głód, więc odpowiedzią jest zwiększenie ilości tłuszczu w diecie. Celem na przestrzeni czasu jest stopniowe przejście z trzech posiłków dziennie do skróconego codziennego okna żywieniowego, które obejmuje tylko dwa posiłki dziennie.



To nie jest kwestia zmniejszania ilości spożywanych kalorii, ale jedzenia rzadziej. Twoim nowym celem powinno być ograniczenie częstości spożywanych posiłków i unikanie podnoszenia poziomu insuliny. Ponownie, diety niskokaloryczne nie są skuteczne, ponieważ pozostawiają cię z uczuciem głodu i ciągłymi zachciankami - co gorsza, pozbawiają cię niezbędnych składników odżywczych, co ostatecznie spowalnia metabolizm. Jeśli przechodzisz z trzech na dwa posiłki, upewnij się, że te dwa posiłki dostarczają tyle samo kalorii, co wcześniejsze trzy. Gdy dostosujesz się do tego, co nazywamy keto-adaptacją, łatwiej będzie ci przetrwać dłużej bez jedzenia przed pierwszym posiłkiem. Kontynuuj skracanie swojego okna żywieniowego tak stopniowo, jak to możliwe, jak pokazano na poniższym diagramie z czterogodzinnym oknem żywieniowym. Istnieje wiele różnych planów posiłków, które możesz dostosować do wymagań swojego życia.



Jest w porządku być trochę głodnym, pod warunkiem, że nie wpływa to negatywnie na twoje funkcje poznawcze ani nie powoduje bólów głowy czy słabości. Pozwól swojemu ciału dostosować się do funkcjonowania na tłuszczach. Dla niektórych prawdziwych maniaków cukru może to zająć kilka miesięcy. Ale twoje komórki w końcu się dostosują, i wejdiesz w pełni w tryb spalania tłuszczu. Wtedy naprawdę łatwo jest oprzeć się podjadaniu, ponieważ nie masz już żadnych zachcianek i nie jesteś głodny. Gdy zobaczysz, że waga po prostu topnieje, to zmotywuje cię do trzymania się nowego sposobu odżywiania. Zauważyłem, że na początku będziesz potrzebował więcej tłuszczu w posiłkach; jednak, gdy zaczniesz spalać więcej własnego tłuszczu, będziesz potrzebował go mniej. Niektórzy ludzie decydują się nawet na jedzenie tylko jednego posiłku dziennie, szczególnie jeśli tarczyca działa bardzo wolno. Ale przy jednym posiłku dziennie, upewnij się, że jest to solidny posiłek, zawierający wszystkie potrzebne składniki odżywcze, aby wzmocnić twoje ciało witaminami, minerałami, aminokwasami, tymi ważnymi kwasami tłuszczowymi, mikroelementami - wszystkim.