

POST

ważne informacje



WSTĘP

Post, czy głodówka, **nie polega na tym, że specjalnie wrzucasz kogoś** do ciemnego chłodnego lochu, celem wyrządzenia krzywdy fizycznej, lub psychicznej wbrew woli głodującego i odcinasz go od jedzenia.

Post zdrowy, to dobrowolne, niewymuszone niejedzenie przez określony okres czasu, celem osiągnięcia określonych korzyści zdrowotnych. **Posty różnią się długością trwania** oraz dozwolonymi produktami do picia w trakcie; woda, herbata, kawa, rosół.

Post, to tak naprawdę każdy okres w którym nie jesz. Powiedzmy, że zjadłaś/eś kolację o godzinie 19, a następnie śniadanie o 7.00, to **pościsz przez 12 godzin w sposób naturalny**, często bez uświadamiania tego sobie. Jeśli Twój dzień jedzeniowy wygląda właśnie w powyższy sposób, to codziennie pościsz 12 godzin. To już nieźle.

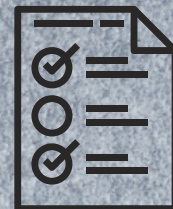
Jeśli Twoim celem jest schudnięcie, możesz wydłużyć czas niejedzenia do, powiedzmy 16 godzin, co stanowi **ośmiogodzinne okno żywieniowe**. Czyli jesz wtedy w ciągu ośmiu godzin w ciągu doby, a 16 godzin to godziny postu.

Jeśli robisz 24 godzinny post, czyli od obiadu do obiadu, czasami nazywa się to jednym posiłkiem dziennie. Następnie możesz przesunąć go dalej na **36-godzinny, 48-godzinny lub wielodniowy post**.

Każdy schemat postu jest dobry. Ogólnie rzecz biorąc, im dłuższy okres postu, tym silniejszy pod względem utraty wagi. Wiele osób bardzo ochoczo stosuje posty. Po prostu je lubią, czują się dobrze, **mają więcej energii. Inni mają trudności** w dopasowaniu dłuższych postów do harmonogramu swojego dnia.

POST

ważne informacje



Jedną z rzeczy, o których wspominamy podczas długiego postu, jest to, że głód zwykle osiąga szczyt około 48 godziny, a potem w okolicach 3 dnia **głód ma tendencję do zanikania**, a Twój organizm czerpie energię w dużym stopniu z Twojej tkanki tłuszczowej. Gdy organizm adaptuje się do tego stanu głód praktycznie zaniknie. Jedni bardzo lubią kilkudniowe głodówki, inni jednak nie widzą w tym przyjemności i celu. Musisz sama zdecydować co będzie dla Ciebie dobre. Próbuje !!!

Innym elementem, jak już wspomnieliśmy na początku, czym posty się różnią, jest to, co jest dozwolone podczas takiego postu. **Klasyczny post jest tak naprawdę tylko postem na wodzie** (najlepiej z dodatkiem soli kłodawskiej lub himalajskiej), a wszystkie inne odmiany uważane są za modyfikację postu klasycznego.

Czego możesz używać w różnych odmianach postu?

Możesz używać herbat, herbat ziołowych, kawy (możesz użyć kawy z odrobiną śmietanki, możesz użyć kawy z olejem MCT lub kawy kuloodpornej z masłem).

Możesz użyć bulionu kostnego. Niektórzy spożywają trochę sałatki, lub orzechów.

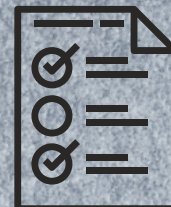
To wszystko są odmiany "czystego" postu. Nie są to prawdziwe posty, ale są na tyle dobre, że wiele osób osiągnie doskonałe rezultaty stosując tego rodzaju warianty niejedzenia. Chodzi o to, że taka różnica może pozwolić niektórym osobom zacząć pościć i **dzięki temu osiągać niesamowite rezultaty** w stosunkowo łatwiejszy sposób niż post klasyczny.

Jeśli nie osiągasz wyników, które oczekujesz, możesz wrócić do bardziej rygorystycznego postu, na wodzie, lub z dodatkiem herbaty, czy kawy.



POST

dopasuj do siebie



WYBIERZ PROTOKÓŁ DOPASOWANY DO CIEBIE

Najważniejszą kwestią jest dopasowanie odpowiedniego protokołu postu do swojego życia. Zgodnie z zasadą **jedzenie dla ludzi, nie ludzie dla jedzenia** :) może nieco sparafrazować i powiedzieć. Post dla ludzi, nie ludzie dla postu.

Chodzi o to, że jeśli ten nowy styl życia/odżywiania będzie dla Ciebie zbyt uciążliwy, **to raczej go nie utrzymasz**. Poświęć chwilę i po przeanalizowaniu wiedzy zawartej w tym kursie zacznij dostosowywać styl w swój harmonogram.

Zauważ. **Wiele osób jada wieczorem kolację** ze swoimi rodzinami, więc regularne pomijanie kolacji może nie działać z punktu widzenia społecznego. Staraj się unikać jedzenia na 3 godziny przed snem. Weź pod uwagę, że najniższy poziom głodu występuje rano i narasta w ciągu dnia.

Dobrym sposobem będzie **więc ominięcie śniadania i zjedzenie szybciej obiadu**, ale to Ty musisz dostosować to wszystko do swojego dnia i eksperymentować.

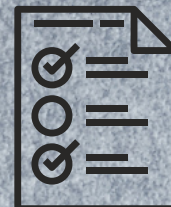
“

Wybierz swój protokół



POST

dopasuj do siebie



PROTOKÓŁ 24:0

najlepszy dla osób, które:

- ✓ **Mają przewlekłe choroby**
- ✓ **Muszą brać leki w trakcie posiłków**
- ✓ **Są szczupłymi cukrzykami typu 2**

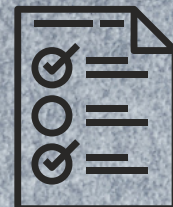
1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
POST	POST	POST	POST	POST	POST	POST
OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD
KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA	KOLACJA



To przykładowy protokół postu od kolacji do kolacji, **trzy razy w tygodniu**. Możliwy jest także post od śniadania do śniadania. W zależności, który bardziej odpowiada Tobie. Przerywając post, staraj się zjeść normalną porcję i **unikaj pokusy przejadania się**.

POST

dopasuj do siebie



PROTOKÓŁ 36:0

najlepszy dla osób, które:

- ✓ Są zainteresowane utratą ponad 10 kg
- ✓ Chorzy na cukrzycę typu 2 z towarzyszącą nadwagą
- ✓ Chcą szybciej schudnąć

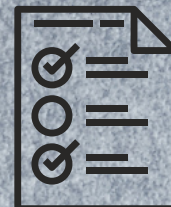
1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
ŚNIADANIE	POST	ŚNIADANIE	POST	ŚNIADANIE	POST	ŚNIADANIE
OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD
KOLACJA	POST	KOLACJA	POST	KOLACJA	POST	KOLACJA



To bardziej intensywny protokół. W tym protokole nie jesz cały dzień, wykorzystujesz jednak do tego naturalny okres postu kiedy śpisz. Zauważ, że omijając jeden dodatkowy posiłek w porównaniu ze **schematem 24:0 zyskujemy** dodatkowe 12 godzin postu, podczas którego nasze ciała są zmuszone dość aktywnie wyszukiwać tkankę tłuszczową i z niej czerpać energię. To właśnie z tego powodu wiele osób zgłasza, że **apetyt znika i intensywnie chudną**.

POST

dopasuj do siebie



PROTOKÓŁ 42:0

najlepszy dla osób, które:

- ✓ **Zainteresowany** utratą ponad 15 kg
- ✓ **Chorzy na cukrzycę t 2 z nadwagą oraz** utrzymującymi się wysokimi poziomami glukozy
- ✓ **Chcą** szybciej schudnąć

1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień	6 dzień	7 dzień
ŚNIADANIE	POST	POST	POST	POST	POST	POST
OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD	POST	OBIAD
KOLACJA	POST	KOLACJA	POST	KOLACJA	POST	KOLACJA

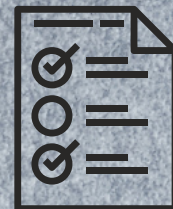


Ten schemat jest **rekomendowany osobom z zespołem metabolicznym**.

To bardziej intensywny schemat, podobny do schematu 36-godzinnego, ale dodatkowo pomijasz śniadanie następnego dnia. To pozwala ustabilizować **wysoki poziom glukozy** przed pierwszym posiłkiem dnia. Podobnie jak 36-godzinny post, także w tym przypadku, ludzie często zgłaszają znaczne zmniejszenie apetytu i utratę wagi, a także obniża się **chęć na zjedzenie węglowodanów**.

POST

dopasuj do siebie



JAK CZĘSTO POŚCIĆ?

Ogólnie rzecz biorąc, im dłuższy okres postu, **tym rzadziej powinien być wykonywany**. My zalecamy trzy razy w tygodniu, ale jak często Ty będziesz je wykonywać zależy od Ciebie, od celu jaki sobie obrałaś/eś oraz wyników, które chcesz osiągnąć. Zawsze możesz zacząć od jednego postu w tygodniu i zwiększać ich ilość w następnych, **ucząc się przy tym i dostosowując do swojego życia**.

Na przykład możesz wykonać dwa posty 24-godzinne i jeden post 36-godzinny w jednym tygodniu, a następnie **trzy 24-godzinne posty w następnym**.

Wiele osób woli pościć w dni powszednie, kiedy są zajęci w pracy, niektórzy robią 42-godzinny post w poniedziałki i środy ale dla towarzystwa w piątkowy wieczór spotykają się z przyjaciółmi i jedzą normalnie.

Pamiętaj, że post jest całkowicie konfigurowalny, a zasadą numer jeden jest dopasowanie go do Twojego stylu życia, aby był bezstresowo wkomponowany w Twoje życie.



Witaj w BRteam

