



dr med. ANNE FLECK, dr med. JÖRN KLASSEN,
dr med. MATTHIAS RIEDL, dr med. SILJA SCHÄFER

Post przerywany prawidłowe i bezpieczne stosowanie

Obniżenie cholesterolu, wzmocnienie układu odpornościowego
i pozbycie się nadwagi dzięki odpowiedniej diecie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TEUMACZENIE: Aneta Trybulska
ZDJĘCIA POTRAW: Claudia Timmann
STYLIZACJA POTRAW: Claudia Seifert
ZDJĘCIA PORTRETOWE: Claudia Timmann, Andreas Sibler
TEKSTY: Franziska Pfeiffer, Antje Brunnabend
PRZEPISY: Martina Kittler

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-084-6

Tytuł oryginału: *Gesund und schlank durch Intervallfasten*

© 2021 ZS – an imprint of Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg
In Zusammenarbeit mit und lizenziert durch nonfiction planet GmbH, Hamburg

© 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 rozpocznie 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

SPIS TREŚCI

- Przedmowa* • 7
- Wywiad: Jak wytrwać w poście? • 9
- Uzdrowiająca moc postu • 14
- Nasz faworyt: post interwałowy 16 : 8 • 20
- Wiele odsłon postu • 23
- Obalamy mity • 28
- Post a choroby • 33
- Przegląd: jak post wpływa na organizm • 41
- Schudnij dzięki przerwom w jedzeniu • 44
- Pokarmy typy slow-carb: sycą na długo • 48
- Dieta roślinna: top dostawcy białka • 50
- Zdrowo i fit – post i ruch • 52
- Jedz mniej, doceniaj więcej • 55
- Post interwałowy – wskazówki i porady • 58
- Zmiana krok po kroku • 62





ZDROWE JEDZENIE Z PRZERWAMI

ŚNIADANIA • 69

Smoothie • 82

Pasty do smarowania pieczywa • 94

SYCĄCE I POŻYWNE • 103

Woda owocowa • 114

Przekąski na wilczy apetyt • 124

MAŁE POSIŁKI LOW-CARB • 141

Orzechowe posypki • 150

Tygodniowy plan diety 2000 kalorii • 176

Tygodniowy plan diety 1500 kalorii • 178

Indeks • 180

Lista przepisów • 182

Specjaliści ds. żywienia • 189

Symbole użyte w przepisach



Wegański



Wegetariański



Na wynos



Bezglutenowy



Bez laktozy



Niskowęglowodanowy (mniej niż 30% energii pochodzi z węglowodanów)

W ZDROWIU I DOBREJ KONDYCJI DO WYMARZONEJ WAGI

Zapobiegaj chorobom, żyj lepiej, zachowaj sprawność fizyczną i pozbaądź się zbędnych kilogramów – post interwałowy to nowy trend w odżywianiu. W tej książce pokażemy ci, co możesz zyskać, rezygnując na jakiś czas z jedzenia.

Czy wiedziałeś, że człowiek nie tylko potrafi dobrze znosić dłuższe przerwy w jedzeniu, ale i nawet na tym korzysta pod względem zdrowotnym? Zależność ta była już znana w starożytności. Nasi przodkowie mogli jeść to, co udało im się zdobyć, w przeciwnym razie musieli pościć, gdy ich połowy i zbieractwo kończyły się niepowodzeniem. Ludzkie ciało jest do tego przystosowane. Chwilowy głód wcale go nie osłabia. Wręcz przeciwnie: aby nie tylko przetrwać dłuższe okresy bez jedzenia, ale i wyjść z nich silniejszym, nasz organizm magazynuje w swoich narządach wewnętrznych i tkankach energię, którą może w razie potrzeby wykorzystać. Tak funkcjonujemy po dziś dzień. Post stymuluje spalanie tłuszczu, odmładza komórki i oczyszcza ciało.

W międzyczasie naukowcy udowodnili, że tymczasowa rezygnacja z jedzenia wspiera proces leczenia i zapobiega rozwojowi licznych chorób cywilizacyjnych, a także stanowi

skuteczną metodę na pobycie się zbędnych kilogramów bez stosowania drażniących diet i utrzymanie zdrowej masy ciała. I by to osiągnąć, wcale nie musisz stawiać swojego życia na głowie, lecz powoli przyzwyczajając się do zmian. Po pewnym czasie prawdopodobnie sam z zaskoczeniem stwierdzisz, że nie potrzebujesz już wcale tak często jadać, bo zdążyłeś się przyzwyczaić do takiego trybu. W niniejszej książce zalecamy stosowanie metody 16 : 8, która polega na przyjmowaniu od dwóch do trzech głównych posiłków w ciągu ośmiu godzin, a potem poszczeniu przez kolejne 16 godzin przez noc. Dzięki tej metodzie możesz zmienić swój styl życia na lepszy, by cieszyć się dobrym zdrowiem, zwalczyć niektóre choroby, złagodzić dolegliwości i osiągnąć wymarzoną wagę. Nasze przepisy zostały opracowane w taki sposób, by można je było dostosować indywidualnie do własnych potrzeb.

Choć metoda ta nie jest skomplikowana, w praktyce większość ludzi

doświadcza podobnych problemów: wilczy apetyt niweczy dobre intencje. Ochota na przekąskę jest silniejsza od naszej słabej silnej woli. Albo po prostu nie potrafimy się uwolnić od naszych ulubionych, aczkolwiek niezdrowych przyzwyczajeń. O tym też piszemy. Chodzi o to, by świadomie zwracać uwagę na to, co na co dzień

jemy i celebrować posiłki. Obalamy mity na temat postu i zdradzamy, jak w prosty sposób możesz rozwiązać standardowe problemy. Wyjaśniamy, jak najlepiej stopniowo zmienić swoje nawyki żywieniowe i co najważniejsze: udowadniamy, że każdy może znaleźć w tym wszystkim swój własny rytm. Spróbuj i ty! Powodzenia i smacznego,

S. Szczygiel *J. Krawiec* *M. Krawiec* *Anna Felt*



JAK WYTRWAĆ W POŚCIE?

Szczupły, zdrowy i wydajny na co dzień – teoretycznie post jest prosty. Ale w praktyce nie tylko pacjenci naszych specjalistów ds. żywienia napotykają na trudności. Anne Fleck, Jörn Klasen, Matthias Riedl i Silja Schäfer opowiedzą, z jakimi problemami sami się zmagają.

Czy pościsz?

Silja Schäfer: Poszczę dwa razy w tygodniu z przerwami, kiedy dzieci tego nie widzą. Wtedy pomijam śniadanie. Wolałabym nie jeść kolacji, ale niestety nie pasuje to do naszego życia rodzinnego. Raz do roku poszczę ze względów zdrowotnych.

Matthias Riedl: W miarę możliwości staram się regularnie utrzymywać długie przerwy między posiłkami. W moim przypadku taki długotrwały post nie jest zbyt rozsądny, ponieważ wtedy tracę zbyt dużo na wadze. A że ze względu na pracę jadam późnym wieczorem, śniadanie jem zazwyczaj dopiero koło południa. To świetnie się sprawdza w dni, kiedy pracuję w domu, ale niestety nie zawsze działa w gabinecie. W weekend właściwie zawsze rezygnuję z kolacji.

Jörn Klasen: Ja poszczę raz do roku od siedmiu do czternastu dni. Spożywam wtedy warzywne soki i wieczorem ciepły rosół. Do tego piję do trzech litrów

wody dziennie w regularnych odstępach czasu. Zazwyczaj praktykuję post interwałowy trzy razy w tygodniu.

Anne Fleck: Normalnie nie poszczę. Jednak robię sobie dwunastogodzinną przerwę od jedzenia w nocy, więc to jest jakby taki „odchudzający post interwałowy”.

Jakie jeszcze inne korzyści wynikają dla ciebie z postu, pomijając te zdrowotne?

Anne Fleck: Takie przerwy w jedzeniu poprawiają moje samopoczucie i z pewnością dodają mi energii w ciągu dnia.

Jörn Klasen: Po pierwszych trzech dniach postu czuję się lżejszy i bardziej energiczny. Poprawia się moja świadomość, lepiej mi się myśli i jestem bardziej wydajny.

Silja Schäfer: Rzeczywiście przed południem łatwiej mi się skoncentrować

i nie mam później aż takiej ochoty na słodczyce.

Matthias Riedl: Ja mam tak samo. W dni, w które stosuję post interwałowy, nawet moje sportowe osiągnięcia są dużo lepsze.

Jak łączysz post ze swoim życiem zawodowym?

Matthias Riedl: Kiedy mam sporo pacjentów, bywa to trudne. Im większy stres, tym większe ryzyko podjadania. Tyle że moja psychika doskonale wie, że jedzenie uspokaja tylko na chwilę.

Silja Schäfer: Przeważnie mam trzy stresujące dni w tygodniu, więc nie chcę sobie jeszcze dokładać i wtedy jem zupełnie normalnie.

Jörn Klasen: Zaczynam w piątek, by ta trudna faza wstępna wypadła w weekend. Potem w poniedziałek idę już żwawo do pracy.

Anne Fleck: Moje posiłki, miniposty w nocy i przerwy w jedzeniu pomiędzy znoszę całkiem dobrze, bo są idealnie dopasowane do mojego rytmu dnia.

Czy post wpisuje się w twoje życie rodzinne i prywatne?

Silja Schäfer: Dla mnie jako matki jest to trudne, ponieważ chciałabym nauczyć swoje dzieci naturalnego rytmu

spożywania posiłków. Post interwałowy jest w końcu często związany z chudnięciem. Nie chcę, by moje dzieci już rozmawiały i rozmyślały o wadze. Kiedy dzieci są w domu, nie pościmy. Dotyczy to także weekendów, kiedy zawsze spożywamy posiłki wspólnie.

Matthias Riedl: Moje dzieci już dawno wyszły z domu i wiele ode mnie wyniosły. Mój najmłodszy syn jest na jeszcze bardziej restrykcyjnej diecie wegetariańskiej niż ja. Z uwagi na to, że chętnie rozpoczynamy dzień od sportu, bo wieczorem przeważnie nie mamy na to czasu, post przez noc wpisuje się w ten schemat idealnie. W końcu przed jakąkolwiek aktywnością fizyczną nie powinno się nic jeść. Lubimy też pływać, a z pełnym żołądkiem raczej ciężko.

Jörn Klasen: Po pierwszych trzech dniach mogę znów w pełni powrócić do towarzyskiego życia, czyli siedzieć wspólnie przy stole, podczas gdy inni jedzą. Wtedy jestem też bardziej zwinny, przykładowo jestem w stanie szybciej reagować, gdy gramy w tenisa stołowego.

Anne Fleck: Lubię proste rzeczy, proste jedzenie i rytuały, które można bez wysiłku wdrożyć w życie i które nas nie przeciążają.

A jak to jest z przekąskami?

Jörn Klasen: Jak dla mnie przekąski mogłyby nie istnieć. Tylko

w wyjątkowych sytuacjach skuszę się na garść orzechów czy kawałek owocu między posiłkami.

Silja Schäfer: Ja niestety należę do osób, które zajadają stres. Kiedy mam ciężki dzień w pracy, bez przekąsek ani rusz.

Matthias Riedl: To ciężki temat. Unikam przekąsek, ale wiem, że chętnie po nie sięgam, gdy jestem sfrustrowany. Na wszelki wypadek zawsze mam w samochodzie moje ulubione marchewki bio i paczkę orzeszków, kiedy w drodze do domu nagle najdzie mnie ochota na jedzenie. Dzięki temu nie wracam do domu wygłodniały i jednocześnie dostarczam sobie dzienną porcję warzyw.

Anne Fleck: Z reguły nie zajadam nudy ani nie wiążę jedzenia z żadnym innym uczuciem. Kiedy odczuwam faktyczny głód, zawsze coś jem. Najchętniej sięgam wtedy po owoce (na przykład regionalne odmiany jabłek), garść orzechów (w szczególności orzechy włoskie lub pekan) albo po jogurt z orzeszkami piniowymi z dodatkiem miodu.

A jak wytrzymujesz w czasie podróży, uroczystości lub innych imprez?

Anne Fleck: Jestem smakoszem. Dla mnie dobre jedzenie jest również wyrazem radości z życia. Nie mam nic przeciwko jedzeniu słodczy w święta Bożego Narodzenia czy kawałka tortu



Jörn Klasien i Anne Fleck

urodzinowego, byle z umiarem. Niestety bufet na niektórych imprezach to nic innego jak sam cukier i węglowodany. Wtedy omijam go szerokim łukiem. Zazwyczaj staram się w miarę możliwości nawet w drodze spożywać coś, co mi odpowiada i smakuje.

Silja Schäfer: Jak by nie było, jedzenie jest przeżyciem, które bardzo mnie cieszy. A gdy jestem szczęśliwa, automatycznie jadam bardzo świadomie i zdrowo i dużo lepiej mogę wsłuchać się w swój organizm, w to, czego on naprawdę potrzebuje.

Matthias Riedl: Jako dietetyk zawsze zwracam uwagę na to, co jem, tak jak policjant nie przechodzi przez ulicę na czerwonym świetle. Przyjemność to rzecz uboczna. Lubię jadać zdrowo i gdy widzę, że nie ma nic odpowiedniego do zjedzenia, wolę nie jeść wcale. W samolocie nie sięgam już po fast foody. Wyjątki robię tylko wtedy, gdy ktoś mnie zaprasza. Wtedy zjem nawet kiełbasę z grilla. W podróży i w czasie kongresów zawsze mam

przy sobie swoje marchewki, paprykę i orzechy albo jabłka elstar, żebym nie musiał kupować sobie żadnej taniej bułki w sklepiku. Niewiarygodne, ale prawdziwe: na niemieckich kongresach poświęconych cukrzycy są ciasta i bułki. Nawet ich nie tykam. Ale jak są święta, to są święta – w Boże Narodzenie pozwalam sobie nawet na mus czekoladowy i marcepan.

Jörn Klasen: W czasie podróży jem to co zwykle. I nie przeszkadza mi, że będąc w towarzystwie, nie wpisuję się w ramy społeczne.

A jak wygląda kwestia słodczy?

Matthias Riedl: Zwykle jadam tylko taką czekoladę, której zawartość kakao wynosi 80%, marcepan tylko ze Szlezwika-Holsztynu, popcorn własnej roboty bez cukru i domowe ciasto ze śmietaną. W ogóle nie kupuję produktów przemysłowych czy słodczy, które zawierają dużo cukru; zresztą wcale mi one nie smakują. Sięgam po nie w ostateczności, ale potem nie czuję się dobrze i denerwuje mnie, gdy okazuje się, że nawet nie były warte tej chwili przyjemności. Czasem wieczorem podjadam z żoną płatki arachidowe – bez żadnych ulepszcaczy smaku typu sól. Dzięki temu też łatwiej jest przestać po nie sięgać.

Anne Fleck: Szczerze mówiąc, jestem wielką fanką lodów, zwłaszcza sorbetów, i dobrej czekolady, na którą sobie regularnie pozwalam. Przypuszczam,

że uwielbiam ją za dużą zawartość magnezu.

Jörn Klasen: Ja to dopiero byłem fanem słodczy. Pochłonąłem niejedną tabliczkę czekolady. Ale się odzwyczaiłem. Dzisiaj czekolada jest dla mnie po prostu za słodka. W dalszym ciągu jednak chętnie sięgam po kawałek ciasta ze śmietaną.

Matthias Riedl: Niedawno rozczarowałem ekspedientkę w sklepie. Zauważyła, jak kupuję ciasto. „To pan jada ciasto?” Odpowiedziałem: „Tak, dwa razy w tygodniu z wielką przyjemnością!”

Silja Schäfer: Niestety to moja zmora. Nie umiem sobie odmówić domowego ciasta i lodów z lodziarni. Za to bez problemu przechodzę obok słodkości w cukierni, bo dla kogoś, kto na co dzień trzyma zbilansowaną i zdrową dietę, mają taki pusty smak.

Co sprawia ci największą trudność?

Silja Schäfer: Regularność. Z chęcią stale stosowałabym post interwałowy i dwa razy do roku pościłabym dla zdrowia, ale niestety moja codzienność często weryfikuje moje zamierzenia. Pracuję nad tym.

Matthias Riedl: Niepodjadanie w stresie i rezygnacja z czekolady. Częściej też chciałbym móc napić się espresso z kofeiną, ale niestety należę do osób



Matthias Riedl i Silja Schäfer

wrażliwych na kofeinę i w związku z tym muszę jej unikać.

Jörn Klasen: Naprawdę muszę ze sobą walczyć, by nie zjeść ciasta i lodów, zwłaszcza gdy poszczę.

Anne Fleck: Rezygnacja z czekolady.

Co ci najbardziej odpowiada w poście?

Matthias Riedl: W dobie dzisiejszych czasów, kiedy mamy wszystkiego

w nadmiarze, post interwałowy pomaga ukształtować lepszą strukturę żywienia.

Silja Schäfer: Post zdrowotny – jeśli dojdę do tego poziomu. Podoba mi się również, gdy widzę u pacjenta efekty stosowania postu. Nawet jeśli człowiek nie jest w stanie regularnie pościć, to i tak małe, ale konsekwentne zmiany przynoszą ogromne efekty.

Anne Fleck: Dzięki połączeniu postu leczniczego pod nadzorem lekarza i zmiany indywidualnych nawyków żywieniowych udało mi się pomóc wielu ciężko chorym pacjentom.

Jörn Klasen: Post jest dla mnie sposobem na życie, ponieważ doświadczam, jak ważny jest umiar w naszym chorym od nadmiaru wszystkiego społeczeństwie. W moim przypadku świadome wyrzeczenie zwiększa późniejszą przyjemność. Jeszcze nigdy jabłko nie smakowało tak dobrze jak pierwszy jego kęs po okresie postu.



ŚNIADANIA

*O*wocowe lub na ostro – aby pierwszy posiłek dnia dostarczył nam energii, musi być odpowiednio skomponowany. Dania slow-carb na bazie pełnego ziarna, gryki i komosy ryżowej dostarczają organizmowi dużo potrzebnej energii, nie obciążając go nadmiernie trawieniem. Oprócz warzyw i owoców na talerz trafiają również orzechy, ziarna, produkty mleczne lub zamienniki mleka – dodatkowe źródło substancji odżywczych.



JAGODOWE SMOOTHIE

Mrożone smoothie z jogurtem kokosowym, mango i delikatnym szpinakiem po nocnym poście dostarcza ciału egzotyczno-owocowej energii na cały dzień.

Składniki dla dwóch osób

Przygotowanie: 20 minut

- ◆ 200 g mrożonych jagód
- ◆ 2 łyżki płatków kokosowych
- ◆ 2 łyżki orzechów włoskich
 - ◆ 100 g szpinaku baby
- ◆ ½ mango (ok. 125 g miększu)
- ◆ 2 łyżki soku z limonki
- ◆ 2 łyżeczki syropu klonowego
- ◆ 400 g niesłodzonego jogurtu wegańskiego – alternatywnie kokosowego
- ◆ 4 łyżki chrupiących płatków owsianych

Wartości odżywcze w jednej porcji: ok. 590 kcal, 22 g białka, 29 g tłuszczu, 44 g węglowodanów, 19 g błonnika

- ◆ Mrożone jagody odłóż do rozmrożenia na 10 minut. W międzyczasie na patelni bez dodatku tłuszczu na średnim ogniu zrumień płatki kokosowe. Zdejmij z ognia i przełóż na talerz, by ostygły.
- ◆ Orzechy grubo posiekaj. Szpinak przebij, umyj, osusz i usuń ogonki. Mango obierz i pokrój w cienkie plasterki.
- ◆ Jagody i szpinak włóż do miksera, dodaj sok z limonki, syrop klonowy, jogurt i 100 ml zimnej wody, a następnie wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę, zaczynając od niskich obrotów. Potem zwiększ obroty, by uzyskać gładki krem.
- ◆ Przed podaniem rozłóż smoothie do misek i posyp płatkami owsianymi, orzechami, płatkami kokosowymi i plasterkami mango, układając je obok siebie w paski. Najlepiej smakuje schłodzone.



Specjaliści ds. żywienia

Nieważne, czy smoothie zjesz na śniadanie o 8 rano czy dopiero w południe – to dobra porcja składników odżywczych, która przygotowuje układ pokarmowy do procesu trawienia. Ważne: warzywa i owoce zawsze łącz ze sobą w jednakowych proporcjach, by uniknąć „szoku owocowego”, któremu towarzyszą nieprzyjemne bóle brzucha.





**Odkryj uzdrawiającą moc postu przerywanego.
Bądź zdrowy i szczupły bez drakońskich diet.
Skorzystaj z gotowego planu posiłków
i przepisów na smaczne potrawy.**

Badania naukowe potwierdzają, że post przerywany ma pozytywny wpływ na zdrowie. Ułatwia usuwanie toksyn z organizmu, wzmacnia układ odpornościowy, zmniejsza ryzyko cukrzycy i zawału serca, a także redukuje tłuszcz brzuszny i hamuje rozwój nowotworów. Skutecznie zwalcza również stany zapalne. W tej sytuacji pozbycie się zbędnych kilogramów i osiągnięcie wymarzonej sylwetki staje się miłym dodatkiem.

Dzięki tej książce poznasz nową wersję postu przerywanego 16 : 8, którą na podstawie długoletnich doświadczeń zawodowych opracowali renomowani specjaliści ds. żywienia. Bez trudu nauczysz się ją stosować w praktyce. Przy okazji dowiesz się, jak pozbyć się negatywnych nawyków żywieniowych, by poprawić jakość swojego życia. Autorzy opisują wpływ postu na ludzki organizm i obalają wiele dotyczących go mitów. Po lekturze tej książki zyskasz pełnię wiedzy, którą możesz dostosować zarówno do swoich oczekiwań, jak i możliwości.

Post przerywany – bez wyrzeczeń, z korzyścią dla zdrowia

Patroni:



BIOLIT
Natural pharmacy of Siberia
BIOLIT EUROPE



Wellnesday.eu
kołnierz portalu zdrowego stylu życia



Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8272-084-6



9 788382 720846