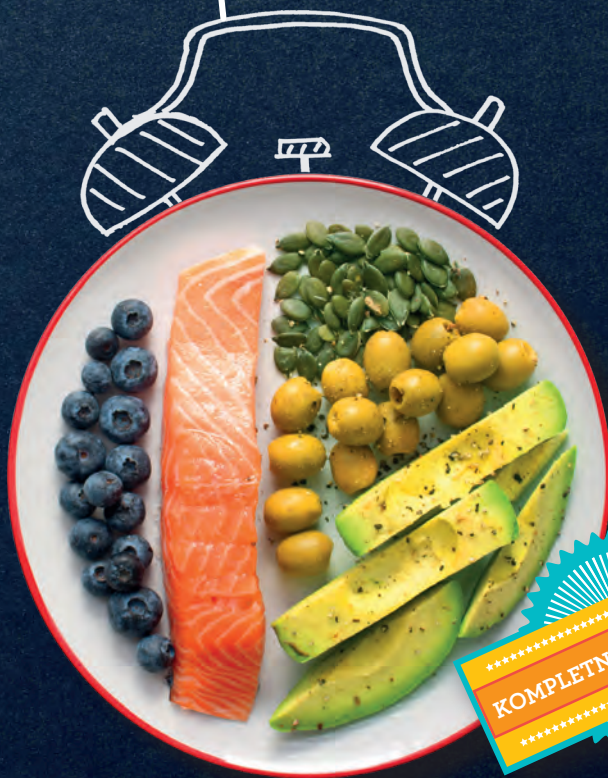


Autor bestsellera „New York Timesa” *Kod otyłości*

DR JASON FUNG • EVE MAYER • MEGAN RAMOS

POST PRZERYWANY dla początkujących



KOMPLETNY PRZEWODNIK

SPRAW, BY OKRESOWY POST STAŁ SIĘ STYLEM ŻYCIA.
POKONAJ CUKRZYCĘ, STANY ZAPALNE I POPRAW PRACĘ MÓZGU

vital
GWARANCJA ZDROWIA

POST PRZERYWANY

dla początkujących

Autor bestsellera „New York Timesa” *Kod otyłości*

DR JASON FUNG • EVE MAYER • MEGAN RAMOS

POST PRZERYWANY

dla początkujących



KOMPLETNY PRZEWODNIK

SPRAW, BY OKRESOWY POST STAŁ SIĘ STYLEM ŻYCIA.
POKONAJ CUKRZYCĘ, STANY ZAPALNE I POPRAW PRACĘ MÓZGU

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-455-4

Tytuł oryginału: *Life in the Fasting Lane*

Authorized translation from the English language edition titled *Life in the Fasting Lane: How to Make Intermittent Fasting a Lifestyle—and Reap the Benefits of Weight Loss and Better Health*, published by Harper Wave. Copyright © 2020 by Fung Health Consultants Inc., Eve & Levi LLC, and Megan Ramos Nutrition Inc. This Polish translation published by arrangement with BookLab., CookeMcDermid Agency Inc., and Rick Broadhead & Associates Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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. Dłożono 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

Wprowadzenie	7
------------------------	---

CZĘŚĆ I: POST, JEDZENIE I HORMONY

Rozdział 1: Fakty naukowe na temat postu	23
Rozdział 2: Więcej niż nauka: psychiczne i emocjonalne korzyści płynące z postu	43
Rozdział 3: Hormony i tyran głodu	51
Rozdział 4: Zapomnij o ograniczaniu kalorii	67
Rozdział 5: Droga do zdrowszego odżywiania	81
Rozdział 6: Zmień sposób, w jaki myślisz o jedzeniu	93

CZĘŚĆ II: PRZYGOTUJ SIĘ DO POSTU

Rozdział 7: Do biegu, gotowi, cel!	111
Rozdział 8: Zadbaj o swój dom i rodzinę	125
Rozdział 9: Seks, ciąża i post	135
Rozdział 10: Współpraca z lekarzem	141
Rozdział 11: Pozbywanie się wstydu	147

CZĘŚĆ III: TWÓJ PLAN POSTU

Rozdział 12: Post w uproszczeniu	155
Rozdział 13: Koniec z podjadaniem	169

Rozdział 14: Wkraczanie w świat postu	175
Rozdział 15: Ćwiczenia dla zdrowia, a nie utraty kilogramów	187
Rozdział 16: Ucztowanie bez poczucia winy	199
Rozdział 17: Osiąganie celów i pójsćie o krok dalej	217

CZĘŚĆ IV: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z POSTEM

Rozdział 18: Rozwiązywanie problemów zdrowotnych	231
Rozdział 19: Sztuczki poszczącego umysłu	237
Rozdział 20: Post a życie towarzyskie	249
Rozdział 21: Powrót na właściwą drogę	263
Rozdział 22: Budowanie społeczności	269
Rozdział 23: Życie nowym życiem	279

Posłowie: Czy operacja bariatryczna jest dobrym rozwiązaniem?	283
--	-----

Podziękowania	291
Słowniczek	295
Źródła	301
O Autorach	305

WPROWADZENIE

EVE MEYER

Dorastałam w południowej Luizjanie, gdzie nie je się, żeby żyć – żyje się, żeby jeść! Gdyby Willy Wonka założył sklep w moim rodzinnym mieście Thibodaux, zamiast lizaków, cukierków-mordoklejek i gum do żucia specjalizowałby się w langustach, gumbo, boudin i étouffée.

Na dodatek moja mama jest jedną z najlepszych kucharek we wszechświecie. Nasza rodzina przestrzegала zalecenia ukrytego w powiedzeniu *Laissez les bons temps rouler*, które oznacza: „Niech dobre czasy trwają”. Wspólne z przyjaciółmi, rodziną i sąsiadami świętowaliśmy absolutnie wszystko, a w centrum tych uroczystości znajdowało się jedzenie. Uwielbialiśmy ciasta. Fettuccine z langusty było naszym źródłem szczęścia, a smażone pączki posypane dużą ilością cukru pudru wyznacznikiem poczucia wspólnoty.

Kiedy miałam osiem lat, u mojej mamy zdiagnozowano wyniszczającą chorobę przewlekłą, na którą nie było wówczas lekarstwa. Przez trzydzieści cztery lata obserwowałam, jak walczy o życie. Jeździła do specjalistów w całym kraju, poddawała się zabiegom i przyjmowała leki, które często sprawiały, że czuła się jeszcze gorzej. Na szczęście w 2016 roku – kiedy miałam czterdzieści dwa lata – w końcu pokonała chorobę. Ale do tego czasu nie byłam pewna, czy najważniejsza osoba w moim życiu przetrwa

kolejny rok, w związku z czym wypracowałam wiele niezdrowych nawyków, aby sobie z tym radzić. Przeniosłam moje uczucia na jedzenie: ukrywałam je, podkradałam i obierałam się kilka razy dziennie. Wycofałam się z życia i pozwoliłam mojemu mózgowi odpłynąć dzięki gofrom, smażonemu kurczakowi, kiełbasie Cajun i słodyczom, które znajdowałam w domu. Opracowałam własny sposób medytacji opartej na spożywaniu węglowodanów. Niestety nie przynosiła mi ona spokoju ducha.

Przez całe dorosłe życie byłam gruba, a w szczytowym momencie nosiłam rozmiar 54 i ważyłam sto trzydzieści sześć kilogramów. Diety, które stosowałam, sprawdzały się przez pewien czas, ale ponieważ zawsze czułam się głodna, poddawałam się, przerywałam dietę i przybierałam na wadze więcej niż straciłam. Jak wielu z was, których również dotyczy ten problem, często czułam się jak porażka. Wstydziłam się w gabinecie lekarskim, na basenie i w sklepie plus size. Wstydziłam się na siłowni, w restauracjach i na zjazdach rodzinnych.

W 2018 roku postanowiłam ponownie spróbować schudnąć, tym razem stosując dietę niskowęglowodanową i wysokotłuszczową. Byłam przekonana, że ten jadłospis również mi nie pomoże, ale po miesiącu coś się zmieniło. Nie odczuwałam głodu cały czas, tak jak wcześniej. Po kilku miesiącach schudłam około trzynaście kilogramów, ale potem moja waga się ustabilizowała. Obawiałam się, że znowu zacznę tyć, więc poprosiłam o radę moją przyjaciółkę, doktor Suzanne Slonim. Zasugerowała, żebym kupiła książkę *Kod otyłości* doktora Jasona Funga.

Książkę doktora Funga zaczęłam czytać podczas czterogodzinnego lotu. Lektura natychmiast mnie wciągnęła. Autor *Kodu otyłości* utwierdził mnie w przekonaniu, że dieta niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa jest dobrym rozwiązaniem, a także zasugerował coś, czego się nie spodziewałam.

Doktor twierdził, że osoby zmagające się z nadwagą odnoszą korzyści ze stosowania postu.

Co? Nigdy w życiu nie pominęłam więcej niż jednego posiłku, chyba że kazał mi to zrobić lekarz! Badania, które doktor Fung cytował w swojej książce, wydały mi się sensowne, więc postanowiłam spróbować postu. Ta decyzja zmieniła moje życie. Znowu zaczęłam chudnąć, czułam się zdrowsza niż kiedykolwiek, a w moim ciele zaszły ogromne zmiany. A co najlepsze, komunikaty o głodzie, które wcześniej bezustannie zalewały mój mózg, ustały na dobre.

Zgadza się. *Nie czułam się już głodna przez cały czas.* A kiedy odczuwałam głód, nie przeszkadzało mi to. Martwiłam się, że zemdleję, jeśli pominę więcej niż dwa posiłki, ale tak się nie działo. Myślałam, że post mnie zmęczy i wywoła mgłę mózgową, ale niepotrzebnie się martwiłam. Zakładałam, że głodówka spowolni mój metabolizm, ale okazało się, że dzieje się wręcz przeciwnie. Poczuałam się jak nowo narodzona.

Zacząłam kwestionować wszystko, czego kiedykolwiek dowiedziałam się o odchudzaniu i dbaniu o zdrowie, a potem wpadłam w furję. Dlaczego informacje te dotarły do mnie dopiero teraz, gdy miałam za sobą wiele lat zmagañ?

Nawiązałam kontakt z doktorem Fungiem. Już po pierwszej rozmowie widziałam, że jest to geniusz o życzliwej duszy, który chętnie podejmie ze mną współpracę. Przedstawił mnie także swojej nauczycielce zdrowia Megan Ramos. Poczuała, że mamy ze sobą dużo wspólnego, gdy opowiedziała mi o swoich zmaganiach z nadwagą i wieloma innymi schorzeniami. W ciągu miesiąca opracowaliśmy plan, a jego rezultatem jest książka, którą trzymasz w rękach.

W książce *Post przerywany dla początkujących* chcemy pokazać ci zupełnie nowe podejście do odchudzania i zdrowia. Być może

szukałeś już wiadomości na temat postu w Google, rozmawiałeś o nim z przyjacielem, słyszałeś o nim w wiadomościach lub bezpośrednio od osoby, która twierdziła, że przynosi on niesamowite korzyści. Zapewne spotkałeś się również z przekonaniem, że poszczenie powoduje śmierć głodową. Wydaje się, że opinii na temat postu jest tyle, co gwiazd na niebie, a wielość informacji jest tak przytłaczająca, że chce się zrezygnować, zanim się zacznie. Niektórzy sądzą, że post jest dobrym rozwiązaniem wyłącznie dla ludzi, którzy zmagają się z otyłością. To nieprawda; dzięki niemu możesz zrzucić od 2 do 5 kilogramów – lub mniej lub więcej, w zależności od twoich celów. Niektórzy chcą zmienić sposób żywienia z powodów innych niż odchudzanie. Czy post może wyostrzyć umysł i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? Zdecydowanie tak. Ten sposób odżywiania może ci pomóc również, gdy zmagasz się z zespołem policystycznych jajników, cukrzycą typu 2, stłuszczeniem wątroby, chorobami serca i wieloma innymi schorzeniami.

Potrzebujesz przyjaciela, który powie ci absolutną, obiektywną prawdę o poście. W tej książce znajdziesz trzy takie osoby: weterankę wojen dietetycznych (ja), czołową badaczkę postu, która miała problemy ze zdrowiem (Megan Ramos) oraz lekarza-pioniera (doktor Jason Fung). Połączyliśmy siły, aby opowiedzieć ci o poście bez cukrowej otoczki.

Ta książka jest czymś więcej niż tylko szczegółowym planem postu. Znajdziesz w niej przewodnik po stylu życia, który pomoże ci przygotować siebie, swoją kuchnię i rodzinę do nowych zwyczajów żywieniowych, a także rozwiązać typowe problemy związane z postem, takie jak radzenie sobie ze skutkami ubocznymi oraz utrzymywanie diety w wakacje i święta. Wyjaśnię dokładnie, jak przygotować umysł do postu, pomogę ci znaleźć właściwą ścieżkę i przedstawię plan, dzięki któremu uda ci się zachować

zdrowe nawyki. Wytlumaczę ci, dlaczego nie powinieneś obwiniać się za przyrost masy ciała i dlaczego tym razem doświadczysz czegoś nowego. Będę trzymała cię za rękę podczas tej nowej, ekscytującej podróży, a kiedy dotrzesz do celu, będziemy razem świętować twój sukces.

Ty masz pytania, a nasza trójka posiada odpowiedzi. Lekarz, laik i badacz: oto zespół, którego potrzebujesz po swojej stronie. Razem damy radę. A więc chodźmy!

MEGAN RAMOS

Dziesięć lat temu cierpiałam na zespół policystycznych jajników (PCOS), niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD) i cukrzycę typu 2. Miałam też nadwagę. Dzisiaj jestem wolna od chorób i chudsza o ponad trzydzieści sześć kilogramów, a także cieszę się dobrym zdrowiem. Jestem naukowcem klinicznym. Interesuję się medycyną profilaktyczną i uczę ludzi, jak post i prawidłowe odżywianie mogą pomóc im schudnąć i poprawić ogólny stan zdrowia.

Przez pierwsze dwadzieścia siedem lat życia jadłam, co chciałam i nie tyłam. Byłam tą wstrętną dziewczyną chodzącą w dżinsach w rozmiarze 34, z napojem w jednej ręce i paczką chipsów w drugiej. W jednym z moich szkolnych roczników moja najlepsza przyjaciółka napisała: „Nienawidzę cię, bo możesz jeść tyle nuggetsów z kurczaka i frytek, ile chcesz, a mimo to wydaje się, że tracisz na wadze”. Chociaż byłam chuda, nie cieszyłam się dobrym zdrowiem ani umysłu, ani ciała. W rzeczywistości oszukiwałam się, myśląc, że masa ciała jest wskaźnikiem dobrego samopoczucia fizycznego. Prawda ujawniła się za pośrednictwem chorób, które dopadły mnie w gimnazjum.

Kiedy miałam dwanaście lat, zdiagnozowano u mnie niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby, stan, w którym w komórkach wątroby odkłada się nadmiar tłuszczu. Potem, gdy miałam czternaście lat, dowiedziałam się, że mam PCOS, zaburzenie charakteryzujące się torbielami w jajnikach, które prowadzi do nieregularnej owulacji lub jej braku. Byłam tak chuda, że lekarze nie doradzali mi zmiany diety, tylko zakładali, że wyrosnę z tych schorzeń. Mylili się. Czas płynął, a ja nie odczuwałam żadnej poprawy. Nieświadoma konsekwencji, objadałam się niezdrowym jedzeniem, a moje ciało było coraz słabsze. Czy używałam jedzenia, żeby radzić sobie z problemami, tak jak robiła to Eve? Prawdopodobnie. Przecież moja ukochana mama też chorowała.

Przez większość mojego dzieciństwa moja matka cierpiała na kilka schorzeń metabolicznych i genetycznych. Przez wiele lat odwiedzała lekarza za lekarzem i przeszła wiele operacji. Jednym z moich najbardziej żywych wspomnień jest wizyta na izbie przyjęć, gdzie moja mama krzyczała z bólu, czekając na przyjęcie. Pomyślałam wówczas, że nikt nie powinien tak chorować – a tym bardziej obserwować cierpień własnej matki – więc przyrzekłam, że zostanę lekarką. Chciałam mieć pozytywny wpływ na ludzkie losy – tak po prostu. W wieku piętnastu lat podjęłam wakacyjną pracę przy badaniach medycznych w prywatnej klinice. Poznałam wówczas grupę nefrologów, czyli specjalistów od chorób nerek. Wśród nich był doktor Jason Fung. Spotkałam wówczas wielu wspaniałych ludzi z cukrzycą typu 2, u których na skutek choroby rozwinęła się niewydolność nerek. W badaniach koncentrowałam się na znalezieniu sposobów na wcześniejsze wykrycie tego uszkodzenia nerek, ponieważ gdybyśmy mogli to zrobić, być może zyskalibyśmy możliwość zapobiegania dalszym skutkom tego problemu. Współpracowałam z tymi lekarzami przez całe liceum i studia. Uwielbiałam to robić. Ale w końcu napotkałam na mojej

drodze barierę. Zdałam sobie sprawę, że nie miało znaczenia, na jakim etapie udawało się nam wykrywać chorobę nerek; i tak nie potrafiliśmy zatrzymać jej progresji. Wczesna diagnoza wydawała się gorsza niż życie w niewiedzy. Myślałam wówczas, że życie ze świadomością choroby, która może cię zabić, musi być naprawdę przerażające.

Sama również cierpiałam na przewlekłe schorzenia i *nic* z tym nie robiłam. Gorzej: wmawiałam sobie, że pasjonuje mnie profilaktyka, ale powoli zabijałam własny organizm niewłaściwym jedzeniem. Piłam dietetyczne napoje gazowane o 5.00 rano i przez cały dzień podjadałam słodkie smakołyki. Pochłaniałam mnóstwo śmieciowego jedzenia podczas gdy mój były partner załatwiał sprawy na mieście. Jestem pewna, że byłam uzależniona od jedzenia i chociaż wiedziałam, że ukrywanie dietetycznych napojów w samochodzie i precli w torebce nie jest zdrowym nawykiem, po prostu nie potrafiłam się powstrzymać.

Każdy z nas popełnia jakieś grzechy, a moim było jedzenie – nie papierosy, narkotyki czy alkohol – więc uznałam to za bezpieczne. Jest ono legalnie dostępne, a rząd i lekarze każą mi spożywać węglowodany. Serwowano mi je zarówno w szkole, jak i w domu. Nie mogły przecież być *tak bardzo* szkodliwe, prawda? Poza tym byłam szczupłą. Czy miałam powód, aby zastanawiać się, czy robię coś nie tak?

Miałam. Mój PCOS dawał tak silne objawy, że gdy miałam dwadzieścia dwa lata, lekarz zasugerował, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Przez całe życie najbardziej pragnęłam zostać matką. Nagle okazało się, że to marzenie może się nie spełnić.

Pięć lat później przeżyłam najgorszy dzień w moim życiu – gorszy niż ten, w którym dowiedziałam się, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Zdiagnozowano u mnie wówczas cukrzycę typu 2. Kiedy usłyszałam tę wiadomość, moje serce zaczęło

bić tak szybko, że myślałam, że eksploduje. Widziałam przez mgłę i z trudem łapałam powietrze. To był mój pierwszy napad lękowy.

Miałam zaledwie dwadzieścia siedem lat, a kiedy lekarz wręczył mi wyniki laboratoryjne, czułam się tak, jakby skazał mnie na śmierć. Jak miałam dalej żyć? Czy w wieku trzydziestu pięciu lat czeka mnie niewydolność nerek, tak jak osoby, które badałam? Czy po czterdziestce zachoruję na Alzheimera, w wieku czterdziestu pięciu lat doznam zawału serca, a po pięćdziesiątce udaru?

Wróciłam do domu, rzuciłam się na łóżko i wybuchłam płaczem. Pożegnałam się z marzeniem o byciu lekarzem i pomaganiu ludziom poprzez medycynę.

Kiedy w końcu się uspokoiłam, zdecydowałam, że muszę zrobić wszystko, aby odzyskać zdrowie. Moim pierwszym krokiem było podjęcie decyzji o regularnym spożywaniu zdrowych posiłków. Jako Kanadyjka sięgnęłam po *Canada's Food Guide* (poradnika przypominającego ten wydawany przez USDA w Stanach Zjednoczonych). Pomyślałam, że skoro stworzyli go eksperci, powinnam pójść za ich radą. Jadłam trzy posiłki dziennie plus kilka przekąsek pomiędzy nimi. Zgadnijcie co się stało? Z chudego worka tłuszczu zamieniłam się w grubego.

Kilka miesięcy później, gdy desperacko szukałam pomocy, pomyślałam o doktorze Fungu, z którym pracowałam. Nagle zrozumiałam, że diagnoza cukrzycy może być największym błogosławieństwem w moim życiu.

Jako osoba, która zawsze myśli nieszablonowo, Jason rozpoczął wówczas badania nad postem. Pewnego popołudnia usłyszałam, jak tłumaczył grupie ludzi, że powstrzymanie się od jedzenia może pomóc w walce z cukrzycą typu 2. Pomyślałam wówczas: *To nie może być prawda. To zbyt ekstremalne rozwiązanie.* Jednakże nie miałam nic do stracenia i wiele do zyskania.

Porozmawiałam z Jasonem. Zaczęłam pościć i stosować jego zasady dobrego odżywiania. Spożywałam różnorodne, niskowęglowodanowe, zdrowe i pełnotłuste produkty spożywcze. W ciągu kilku tygodni zdałam sobie sprawę, że prawie wszystko, czego uczyłam się o odżywianiu przez całe życie, było kłamstwem. Minęło osiem lat, odkąd zaczęłam stosować się do zaleceń doktora Funga. Schudłam czterdzieści kilogramów i cały czas utrzymuję tę samą wagę. Całkowicie pozbyłam się cukrzycy typu 2, stłuszczenia wątroby i PCOS.

Dziś jestem bardzo szczęśliwą i zdrową trzydziestopięciolatką, która każdego dnia ma przywilej pomagać klientom skutecznie schudnąć i cofać cukrzycę typu 2. Nadal pracuję z Jasonem. Wspólnie stworzyliśmy program o nazwie The Fasting Method. Jest to społeczność internetowa z siedzibą w Toronto. Pracują w niej trenerzy postu, którzy współpracują z klientami, aby pomóc im schudnąć i pokonać choroby przewlekłe. Konsultuję się również z klientami indywidualnie, udzielając im ratujących życie porad, których nie mogą im zaoferować lekarze. To jedna z najbardziej satysfakcjonujących części mojej pracy, ponieważ dzięki niej poznaję kobiety takie jak Jennifer.

Tak jak ja, Jennifer miała nadwagę i PCOS. Choroba ta wywołała u niej trądzik i owłosienie typu męskiego, co jest niefortunnym skutkiem ubocznym wahań hormonalnych. Pierwszą miesiączkę miała dopiero, gdy skończyła osiemnaście lat, a potem miesiączkowała najwyżej raz w roku. Po latach nieudanych prób zajścia w ciążę, wraz z mężem zdecydowali, że poddadzą się najwyżej trzem próbom zapłodnienia in vitro. Na wszelki wypadek wypełniali również dokumenty adopcyjne i mieli nadzieję, że – w taki czy inny sposób – będą mieli dziecko.

Jennifer przyjęła setki zastrzyków hormonalnych i przeszła trzy próby zapłodnienia in vitro. Niestety jej pęcherzyki nie

dojrzewały, więc lekarze nie mogli pozyskać żadnej komórki jajowej, nie mówiąc już o zapłodnieniu. Na szczęście Jennifer i jej mężowi udało się adoptować pięknego chłopca imieniem Nico.

Jennifer wciąż jednak martwiła się o swoje zdrowie i masę ciała. Skonsultowała się z jednym z naszych trenerów postu, który poprowadził ją przez program redukcji spożycia cukru, diety niskowęglowodanowej i postu. Jennifer schudła i odzyskała miesiączkę. Pod wpływem kaprysu zdecydowała się spróbować in vitro po raz czwarty. Zaszła w ciążę, a jej drugi syn, Oscar, urodził się, gdy Nico miał dwa i pół roku. Kontynuowała swoje zdrowe nawyki, a trzy lata później spontanicznie zaszła w ciążę z trzecim synem. Jennifer jest teraz zdrową, szczupłą matką trójki dzieci, z regularnymi okresami i najszcześniejszym życiem, jakie mogła sobie wyobrazić.

Jestem pewna, że dzięki postowi również zostanę kiedyś matką tak jak Jennifer. Jestem podekscytowana, że mogę kontynuować pracę, którą wykonuję, i zmieniać ludzkie życie na lepsze. Razem z doktorem Fungiem i Eve Mayer jestem tutaj, aby być twoim przewodnikiem i z wyjaśnić ci z perspektywy badawczej jak post pomaga schudnąć i zwalczyć choroby przewlekłe.

DR JASON FUNG

Jestem nefrologiem, czyli specjalistą od chorób nerek. Ukończyłem szkołę medyczną i rezydenturę z chorób wewnętrznych na Uniwersytecie w Toronto, a następnie zdobyłem stypendium na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Przez dwadzieścia lat leczyłem nerki moich klientów i wspierałem funkcjonowanie tych ważnych narządów. Przepisywałem leki, zalecałem właściwe terapie i operacje oraz stosowałem odpowiednie

procedury, aby pomagać osobom z problemami nerkowymi, w tym kamieniami, cukrzycą, rakiem, stanami zapalnymi i innymi schorzeniami. Dlatego zawsze wydaje mi się trochę dziwne, że dziś praktykuję medycynę otyłości, staram się, aby moi pacjenci odstawiali jak najwięcej leków, uciekali przed nożem chirurga i unikali dializy. Zasadniczo moją życiową misją jest sprawienie, żeby zawód nefrologa stał się przeżytkiem.

Dlaczego? Ponieważ dekadę temu zaobserwowałem niepokojący wzorzec. W przeszłości najczęstszą przyczyną chorób nerek było wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca typu 2. Z biegiem czasu, gdy odpowiednie badania przesiewowe i wprowadzenie leków obniżających ciśnienie krwi pomogły zredukować choroby wywołane nadciśnieniem, cukrzyca typu 2 stała się główną przyczyną chorób tego narządu. Leki i technologia przestały pomagać ludziom. Zdałem sobie sprawę, że wysiłek włożony w leczenie chorób nerek za pomocą leków i dializ nigdy nie zakończy się sukcesem na dużą skalę, ponieważ nie docierałem w ten sposób do przyczyny problemu. Zrozumiałem, że prawdziwą winowajczynią była nadwaga, która prowadzi do cukrzycy typu 2. Dlatego jedynym logicznym rozwiązaniem było pomaganie ludziom w zmniejszaniu masy ciała.

Jednakże, co należy zrobić, aby schudnąć, a następnie utrzymać odpowiednią masę ciała? Jak ułatwić ludziom odchudzanie i dążenie do poprawy stanu zdrowia? Przez dziesięciolecia większość lekarzy wyznawała zasadę, że należy mniej jeść i więcej się ruszać. Niestety rozwiązanie to nie sprawdza się w przypadku większości ludzi, a wiele badań naukowych (które przytoczę w tej książce) dowiodło, że ograniczenie kalorii jest nieskuteczne. Prawie wszyscy, łącznie ze mną, wypróbowali tę dietę i ponieśli porażkę, bez względu na to, czy chcieli stracić dwa, czy dziewięćdziesiąt kilogramów. Na studiach medycznych dowiedziałem się

o odżywianiu i odchudzaniu bardzo niewiele. Z tego powodu postanowiłem samodzielnie wykształcić się w obu tych dziedzinach. Masa ciała wydawała się najważniejszym wyznacznikiem stanu zdrowia moich klientów, więc wiedziałem, że muszę zostać ekspertem w tym temacie.

Jednakże zdobywanie nowej wiedzy nie jest tak trudne, jak pozbywanie się fałszywych paradygmatów zakorzenionych w umyśle. Większość teorii na temat odchudzania, które wpojono mi w szkole medycznej lub które poznałem sam, okazała się całkowicie błędna. Przykładem jest ograniczanie spożycia kalorii. Na studiach uczono nas, że odchudzanie jest bardzo proste: polega na spożywaniu mniejszej ilości kalorii niż zużywa organizm. Prawda jest jednak taka, że strategia ta nie pomoże ci schudnąć i nie jest to tylko moja opinia. Skuteczność ograniczania kalorii wynosi około jeden procent. Otyłość stała się globalną epidemią, mimo że ludzie liczą kalorie bardziej obsesyjnie niż kiedykolwiek.

Biorąc pod uwagę znaczenie utraty masy ciała dla zdrowia, a zwłaszcza w przypadku osób z chorobami nerek, dokonałem przeglądu podstaw naukowych, na których oparto to zalecenie. Zaskoczyło mnie, że teoria dotycząca ograniczania spożycia kalorii nie ma tak naprawdę solidnego naukowego uzasadnienia. W ciele nie ma fizjologicznych ścieżek, które opierają się na kaloriach. Nie ma badań, które dowodzą, że redukcja ich spożycia zmniejsza masę ciała. Wręcz przeciwnie, każde badanie wskazuje, że ograniczanie kalorii jest bezsensownym wysiłkiem. Dlaczego więc profesjonaliści medyczni nadal opowiadają się za tą nieskuteczną metodą? To mnie zaskoczyło.

Po postanowiłem poszukać bardziej skutecznych metod odchudzania i znalazłem kilka sprawdzonych, lecz zapomnianych strategii. Wkrótce, oprócz zalecania moim klientom, aby jedli mniej cukru i rafinowanych zbóż, zacząłem zachęcać ich do poszczenia.

Dla wielu z nich porada ta okazała się przełomem. Ludzie ci chudli, wypracowywali zdrowe nawyki i pozbywali się symptomów wielu przewlekłych schorzeń.

Istnieje pewien element postu, który wykracza daleko poza to, co widać na wadze lub w badaniach krwi: problemy psychiczne i emocjonalne związane z utratą wagi i złym stanem zdrowia, w tym uzależnienie, wstyd i poczucie winy. Zajęcie się tymi trudnościami jest tak samo niezbędne, jak rozwiązywanie problemów związanych bezpośrednio z ciałem.

To powiedziawszy, zdaję sobie sprawę, że prawdopodobnie nie jestem najlepszą osobą, aby mówić o emocjach związanych z odchudzaniem. Ważę prawie tyle samo od czasów liceum i do niedawna nosiłem spodnie sprzed trzydziestu lat, dopóki nie wyrzuciła ich moja żona. Jasne, od czasu do czasu zdarzało mi się przytyć kilka kilogramów, zwykle po wakacjach lub świętach, i nieco schudnąć, szczególnie, gdy miałem dużo pracy. Tak więc, chociaż rozumiem zmagania związane z odchudzaniem, nigdy nie było ono dla mnie osobistym problemem.

Jestem przekonany, że Eve Mayer, jako błyskotliwa i ciekawie wysławiająca się osoba, opowie o tym problemie z większym zrozumieniem. Z kolei moja długoletnia koleżanka Megan Ramos zna otyłość zarówno z perspektywy osobistej, jak i zawodowej. Mamy nadzieję, że wspólnymi siłami pokażemy ci, w jaki sposób post pomoże ci schudnąć i pozbyć się wielu przewlekłych schorzeń. Dlatego właśnie napisaliśmy *Post przerywany dla początkujących*. Żeby uczyć siebie samych oraz innych. Śmiać się. Płakać. Tworzyć społeczność. Obalać mity i pozbywać się piętna. Stworzyliśmy tę książkę przede wszystkim po to, aby pomóc wam zrozumieć bestię, którą wszyscy staramy się oswoić: otyłość.

ROZDZIAŁ 12

Post w uproszczeniu

EVE MAYER

Kiedy zaczęłam pościć, z początku wszystko robiłam źle. Choć mój plan działał, doświadczałam zdecydowanie zbyt dużo fizycznego i emocjonalnego cierpienia. Bez przerwy czytałam o poście, co sprawiało, że byłam przytłoczona wielością wyborów. Chciałam mieć do dyspozycji wróżkę, która rozwiąże wszystkie moje problemy. Niestety, zanim odkryłam najlepsze metody działania, minął rok, który spędziłam na czytaniu oraz podejmowaniu kolejnych prób zakończonych porażkami. Będę z tobą szczerą. Lubię wykonywać najmniejszą możliwą ilość pracy, która doprowadzi mnie do pożądanego rezultatu. Marzyłam, aby ktoś uprościł praktykę postu w sposób, który przedstawiam tobie. Choć nie jestem wróżką, potraktuj mnie jako najlepszą przyjaciółkę, która zdradzi ci sekrety sprawnego i bezbolesnego stosowania postu.

Prosty post

Doskonale cię rozumiem. Zapewne chcesz wiedzieć, czy post jest dla ciebie odpowiedni. Chcesz odzyskać zdrowie i wygląd, na które zasługujesz, ale jednocześnie uniknąć tracenia pieniędzy i czasu oraz oszczędzić sobie bólu i agonii. Słyszę twoje prośby! Istnienie naszych pragnień oraz potrzeby wkładania minimalnego wysiłku w ich realizację sprawia, że post jest czymś, czego powinieneś spróbować.

Dlaczego tak jest?

Post to zwykła manipulacja czasem. Może ci się wydawać, że odpowiedź, na którą czekałeś przez te wszystkie lata, nie może być taka prosta. Tak naprawdę sekret polega na zadaniu sobie następującego pytania: jak długo należy powstrzymać się od spożywania pokarmów, aby uzyskać upragnione zdrowie?

Niezależnie od tego czy musisz pozbyć się dwóch, czy dwustu kilogramów, nadal wierzę, że wybór pory spożywania posiłków jest podstawową kwestią do rozstrzygnięcia. Właśnie dlatego musisz natychmiast zastosować łagodny plan, który sprawdzi, czy post jest dla ciebie. Lenistwo nie jest takie złe. Ignorowanie własnych potrzeb, pragnień i marzeń nie jest w porządku. Zasługujesz na to, co wypływa wprost z twojego serca. To ty posiadasz klucz do sukcesu.

Najłagodniejszą odmianą głodówki jest proces, który nazywam postem prostym lub leniwym – jego stosowanie wymaga minimalnego wysiłku. Na początku należy trzymać się łatwego do opanowania harmonogramu. Następnie, na własne życzenie możesz przedłużyć post. Jeżeli stwierdzisz, że wolisz ograniczyć się do krótkiego programu, nie rób sobie wyrzutów.

Na tym etapie powinieneś już jasno określić swój cel, który stanowi klucz do sukcesu. Jeżeli jeszcze nie przemyślałeś tej kwestii, zastanów się nad tym, co tak naprawdę chcesz osiągnąć. Następnie zmień styl życia i rozpocznij prosty post wprowadzający.

Wiele osób odczuwa niepokój związany z wyborem odpowiedniego harmonogramu i podjęciem decyzji dotyczących pomijania posiłków. Chcemy przestrzegać ścisłych zasad i znać przebieg całego programu. Być może studiowałeś już artykuły i wpisy na blogach zawierające sprzeczne informacje i czujesz się tym wszystkim przytłoczony. *Miałam podobne doświadczenia*. Ta książka jest inna. Chcę przedstawić ci łatwy sposób na rozpoczęcie prostego postu.

Kiedy dotrzesz do sedna, stwierdzisz, że post polega na jedzeniu rzadziej. Taki sposób odżywiania można dostosować do własnych potrzeb, a każdy z nas potrzebuje indywidualnego podejścia. Właśnie dlatego musisz znaleźć to, co sprawdzi się w twoim przypadku. Kiedy zaczynałam pościć, jadłam osiem razy dziennie. Z kolei ty możesz jeść znacznie rzadziej. Harmonogramy prezentowane w następnym rozdziale przeznaczone są dla każdego, kto chce znaleźć odpowiedni program postu.

Nie jestem zwolenniczką określeń, których używa się do nazywania różnych odmian postów, takich jak 16 : 8 (jedzenie przez osiem i poszczenie przez szesnaście godzin), 36 (post całodniowy) lub EF (post przedłużony o ponad trzydzieści dwie godziny). Preferuję krótkie, proste i zrozumiałe nazwy. Osoby rozpoczynające własną przygodę z postem mogą łatwo pogubić się w określeniach, których używają bardziej doświadczeni. Pamiętaj o tym, co przed chwilą przeczytałeś. Post to nic innego, jak jedzenie rzadziej. Nie martw się. Na końcu tej książki znajdziesz słowniczek pojęć, z którymi możesz się spotkać.

Czy będę widział jednorożce?

Niektórzy poszczący ludzie doświadczają euforii, zalewu kolorów, wizji spokoju lub jednorożców. Jeśli należysz do tej grupy, gratulacje! Naprawdę ci zazdroszczę.

Już po kilku godzinach od rozpoczęcia postu, wiele osób doświadcza zwiększonej jasności umysłu, skupienia, poprawy jakości snu i przyływu energii. Inni ludzie nie mają takiego szczęścia bądź odczuwają korzystne objawy dopiero po kilku dniach lub tygodniach postu. Ludzie reagują na post w różny sposób, dlatego nikomu nie uda się opracować dla ciebie idealnego harmonogramu. Sam musisz znaleźć najodpowiedniejszy dla siebie. Jeżeli uda ci się osiągnąć cele stosując jeden z łatwiejszych planów zamieszczonych w książce, być może nigdy nie będziesz musiał przechodzić do bardziej rygorystycznych programów.

Nie zgadzam się na ból i głód, który kazano nam kojarzyć z procesem odchudzania. Nie mam zamiaru przez to przechodzić. Zamierzam jeść rzadziej i wykonywać minimalną ilość pracy, aby osiągnąć i utrzymać moje cele. Taka jest moja prawda. Każda osoba, która rozpoczyna post, powinna okazać sobie troskę i wyrozumiałość. Postaraj się znaleźć najlepsze rozwiązania, które sprawdzą się w twoim przypadku. Wyobraź sobie swoje zdrowe ciało i pozytywne uczucia, którymi się obdarzasz. To tak, jakby został twoim własnym jednorożcem!

MEGAN RAMOS

Jakiś czas temu wraz z mężem chcieliśmy wrócić do formy. Znalazłam idealną siłownię, w której mogliśmy podnosić ciężary. Kiedy powiedziałam o niej partnerowi, odpowiedział: „Megan,

nie ćwiczyliśmy od dwóch lat. Założę się, że po próbie wykonania skłonu i sięgnięcia palców u stóp rozbolą nas plecy. Zamiast iść na siłownię, zacznijmy jutrzejszy dzień od rozciągania”.

Mój mąż miał rację. Kiedy następnego ranka zaczęłam się rozciągać, przez trzy dni bolało mnie całe ciało. Niemniej, metodą małych kroków – poprzez wykonywanie domowych ćwiczeń bez sprzętu – w końcu przygotowałam się do podnoszenia ciężarów i trenowania ramię w ramię z wielkimi facetami.

Post należy rozpoczynać w podobny sposób. Opisywaną praktykę można porównać do trenowania mięśni – niektórzy z nas mają naturalne skłonności do powstrzymywania się od spożywania pokarmów. Pamiętaj, że niektóre mięśnie szybko słabną, a inne prędko wracają do formy. Praktyka postu wymaga elastyczności. Właśnie dlatego harmonogramy prezentowane w niniejszej książce ułożone są w porządku od najłatwiejszego do najtrudniejszego. Wybierz ten, który uważasz za najbardziej odpowiedni. Zamiast zabierać się za wielodniowy post, spróbuj zacząć od samego początku.

Na naszą wytrwałość w praktykowaniu postu wpływa wiele czynników. Wysoki poziom insuliny może powodować odczuwanie ciągłego głodu, który często wydaje się nie do zniesienia. Ponadto przyjmowanie leków i inne problemy zdrowotne (takie jak cukrzyca) może zmniejszać skuteczność wielodniowych okresów postu. Nasze nawyki również odgrywają niebagatelną rolę. Niektórzy muszą jeść w określonych porach dnia (co może przeszkadzać w wykonywaniu postów całodniowych). Z kolei inni hołdują przyzwyczajeniom, z którymi trudno im się rozstać. Nie jest to powód do zmartwień. Z pewnością znajdziesz plan dostosowany do twoich indywidualnych potrzeb.

Jeśli zapamiętasz dwie kluczowe kwestie, poprawisz skuteczność postu. Po pierwsze, dąż do celu stopniowo zaczynając od prostych postów. Postępuj powoli, wprowadzając zmiany tydzień

po tygodniu. Takie podejście zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia niekorzystnych efektów ubocznych. Po drugie, bądź konsekwentny – jeżeli nie będziesz regularnie pościł, nigdy nie wyrobisz w sobie silnego nawyku. Jeśli chodzisz na siłownię cztery razy w roku, z pewnością nie doczekasz się dużych mięśni.

Nasze ciała mogą reagować na stres zarówno w dobry, jak i zły sposób. Pewna ilość napięcia zwiększa przyrost mięśni, ale zbyt duża porcja stresu szkodzi. Eve i wiele innych osób podchodzi do postu w analogiczny sposób – jest to szczególnie ważne, jeśli masz obawy przed włączeniem głodówki do własnego stylu życia.

Częstą praktyką jest poszczenie przez trzydzieści sześć godzin, trzy razy w tygodniu. Choć niektórym udaje się ta sztuka, są to jedynie wyjątki. Większość z nas musi zacząć od podstaw, czyli od jedzenia trzy razy dziennie, bez podjadania, tak jak robili to nasi dziadkowie. Początkowo nawet to może wydawać się trudne, ponieważ w dzisiejszych czasach mamy tendencję do spożywania większej ilości przekąsek. Po jakimś czasie takie jedzenie stanie się bardzo łatwe. Mojemu dwudziestosześcioletniemu klientowi udało się osiągnąć wszystkie zamierzone cele ograniczając się do takiego postu. Na studiach przybyło mu piętnaście kilogramów i choć nie cierpiał on na żadne choroby, przeszkadzała mu nadwaga. Kiedy zrezygnował z przekąsek i zaczął pomijać śniadania, w ciągu trzech miesięcy stracił wszystkie zbędne kilogramy.

Choć wyeliminowanie jednego posiłku może być nie lada wyzwaniem, z czasem ograniczanie ilości pożywienia stanie się zdecydowanie łatwiejsze. Kiedy do tego dojdzie, możesz zwiększyć intensywność postu, co można porównać do dodawania sobie ciężarów na siłowni. Po pewnym czasie głodówka staje się mniej kłopotliwa, gdyż twoje ciało przystosowuje się do spalania własnej tkanki tłuszczowej. Czasami trudno zauważyć sam fakt przeprowadzania postu, co wiąże się z zanikiem poczucia głodu.

Postne narzędzia treningowe

Większość ludzi zakłada, że podczas postu można pić tylko wodę. Choć jest to jeden z wariantów tej praktyki, istnieje wiele równie skutecznych sposobów na ograniczenie spożycia pokarmów. Oprócz wody (niegazowanej lub gazowanej), początkujący mogą pić bulion z kości, sok z ogórków, herbatę lub kawę. Jeżeli lubisz te napoje, na każdą filiżankę kawy lub herbaty wypijaj dwie filiżanki wody. W ten sposób odpowiednio nawodnisz organizm. Najlepiej pić czarną herbatę i czarną kawę. Z uwagi na to, że dla wielu osób może to oznaczać ogromną zmianę, doktor Fung i ja pozwalamy naszym klientom dodawać do napoju jedną lub dwie łyżki tłuszczu, który pomaga dostosować organizm do postu.

Spożycie soli zapobiega odwodnieniu. Pamiętaj, że w trakcie postu spada poziom insuliny, co skutkuje wydalaniem przez nerki wody i elektrolitów. Sód jest kluczowym elektrolitem. Właśnie dlatego przyjmowanie tego pierwiastka jest tak ważne. Warto wiedzieć, że nawodnienie nie polega tylko na uzupełnieniu płynów – równie istotne jest przyjmowanie odpowiednich ilości elektrolitów. Spożywanie sodu gwarantuje utrzymywanie prawidłowego poziomu tych związków.

Poniższe produkty są twoimi narzędziami treningowymi. Choć ich spożycie sprawdzi się w przypadku początkujących, postaraj się do nich nie przyzwyczaić. Kiedy nabierzesz wprawy, przekonasz się, że możesz ograniczyć ich konsumpcję. Nie musisz po nie sięgać, jeśli czujesz, że ich nie potrzebujesz. Początkujący powinni powoli przyzwyczajać się do głodówki. Co tydzień приступuj do nowych zadań. Bądź konsekwentny i używaj narzędzi treningowych. W końcu nie będziesz ich potrzebował.



DR JASON FUNG założył The Fasting Method (www.TheFastingMethod.com), aby zapewnić pacjentom oparte na dowodach naukowych porady dotyczące odchudzania i kontrolowania poziomu cukru we krwi. Koncentruje się na dietach niskowęglowodanowych i poście przerywanym. Zdecydował się na to, ponieważ zauważył, że konwencjonalne metody leczenia nie pomagają chorym.

Choć wiele przewlekłych problemów medycznych jest związanych z dietą i otyłością, leczy się je za pomocą leków i operacji.



EVE MAYER jest pisarką, mówczynią i przedsiębiorczynią. Przez całe dorosłe życie walczyła z otyłością i złym stanem zdrowia. Choć odnosiła sukcesy w większości aspektów życia, nieumiejętność zapanowania nad własnym zdrowiem i ciałem wpędziła ją w poczucie głębokiego wstydu. Po dwudziestu czterech latach diet, terapii oraz wyczerpujących treningów i trzech operacjach bariatrycznych, Eve odzyskała zdrowie dzięki połączeniu przerywanego postu i diety niskowęglowodanowej.

Eve odzyskała zdrowie dzięki połączeniu przerywanego postu i diety niskowęglowodanowej.



MEGAN RAMOS jest kanadyjską badaczką kliniczną i ekspertką w dziedzinie postu terapeutycznego oraz diet niskowęglowodanowych. Pod jej opieką znalazło się ponad czternaście tysięcy ludzi na całym świecie. Pasjonuje się pokonywaniem problemów zdrowotnych poprzez post, dietę i zmianę stylu życia. Jest współzałożycielką Intensive Dietary Management i The Fasting Method. Po-

święca czas na edukowanie i udzielanie wsparcia osobom, które chcą odzyskać kontrolę nad swoim zdrowiem.

Polecamy:



Koniec z uzależnieniem od jedzenia!

Koniec z wiecznym uczuciem głodu!

Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą i nadciśnieniem.

Czytaj i pocuj, jak wraca ci zdrowie.

Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz:

- fakty naukowe na temat postu – dlaczego post jest najskuteczniejszą metodą na odzyskanie zdrowia;
- psychiczne i emocjonalne korzyści płynące z postu – jaki wpływ ma post na twoje życie;
- zasady działania hormonów – jak pozbyć się uczucia głodu;
- tajniki stosowania i działania diet na organizm – wreszcie zapomnisz o ograniczaniu kalorii;
- drogę do zdrowszego odżywiania – co i jak jeść, aby pozbyć się zbędnego tłuszczu z brzucha;
- zdrowotne działanie postu – teraz pozbycie się cukrzycy, nadciśnienia i otyłości stanie się proste.

Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu

Patroni:



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia



MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8272-455-4



9 788382 724554