

# Интервальное голодание

Прерывистое голодание и лечебное  
голодание по Бухингеру не только  
во время поста Детоксикация



Очищение  
и потеря веса  
для здорового  
тела

Анна Россмани-Хадсон



**Анна Россмани-Хадсон**  
**Интервальное голодание.**  
**Прерывистое голодание**  
**и лечебное голодание по**  
**Бухингеру не только во**  
**время поста. Детоксикация.**  
**Очищение и потеря**  
**веса для здорового тела**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68775861](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68775861)*

*SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Эта книга поможет Вам принимать обоснованные решения относительно Вашего здоровья. Боритесь с болезнями и исцеляйтесь с помощью правильного сочетания голодания и физических упражнений. Получите подробный обзор различных видов голодания и их влияния на организм. Выберите из четырех вариантов прерывистого голодания тот, который подходит Вам больше всего. Получите советы о том, когда следует быть осторожным, а когда действительно не стоит поститься. Узнайте,

как сочетать голодание с физическими упражнениями для достижения максимальной эффективности.Получите полезные советы для оптимального питания во время всех приемов пищи.Откройте для себя целительную силу поста уже сегодня!Купите эту книгу!Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут быть медицинские противопоказания, поэтому необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
Пост – что это такое и откуда он берётся?	7
Преимущества голодания	13
1. Оно изменяет клетки организма, гены и гормоны	14
2. Вы теряете жир на животе	15
3. снижается резистентность к инсулину и риск развития диабета 2 типа	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Анна Россмани-Хадсон**  
**Интервальное голодание.**  
**Прерывистое голодание**  
**и лечебное голодание по**  
**Бухингеру не только во**  
**время поста. Детоксикация.**  
**Очищение и потеря**  
**веса для здорового тела**

**Введение**

Пост существует уже много лет и затрагивает все больше и больше людей, которые хотят провести детоксикацию организма и снова почувствовать себя хорошо. Являетесь ли Вы одним из них? Вы хотели бы узнать больше о голодании и его эффектах, но не знаете, как начать?

Эта книга объясняет, в чем именно заключается суть голодания, каковы его преимущества и недостатки, а также различные методы голодания, которые доступны в настоящее время. В конце Вы найдёте советы и рекомендации о том, как начать интервальное голодание.

# Пост – что это такое и откуда он берётся?

Существуют различные формы голодания: Вы можете воздерживаться от твёрдой пищи в течение определённого периода времени или проводить лечение соками или щелочное лечение. В настоящее время в моде прерывистое голодание.

Здесь Вам не нужно отказываться от еды, но это зависит от того, КОГДА Вы едите. Именно поэтому его также называют прерывистым голоданием. Но прежде всего, откуда берётся пост?

Люди начинали поститься очень рано. Это понятие включает в себя не только воздержание от пищи, но и от всех продуктов, от которых каждому человеку необходимо немного отдохнуть.

В прошлом люди постились, когда был плохой урожай, шла война или по религиозным и, конечно, медицинским причинам. С религиозной точки зрения, пост означает отказ от вещей, без которых, как Вам кажется, Вы не можете обой-

тись! Это могут быть такие вещи, как алкоголь, мясо или даже сладости.

Тогда верующие люди используют период поста для медитации, молитвы и проведения много времени с Богом. Также говорят, что с духовной точки зрения хорошо иметь дисциплину и желание обходиться без чего-либо. Конечно, пост — это также хороший способ избавиться от привычек и изменить их.

Пост также высоко почитался в Древнем Египте, поскольку считалось, что пост обладает целительной силой, очищающей душу. Однако в наши дни пост используется и по другим причинам, например, для успокоения, детоксикации организма и, возможно для того, чтобы начать изменение в питании.

Христиане постятся с Пепельной среды до Пасхального понедельника, в течение 40 дней. Они подражают Иисусу, Который также пребывал в пустыне и постился 40 дней. Он, в свою очередь, должен был научиться противостоять искушениям, предлагаемым ему дьяволом.

В 1935 году пост также использовался в лечебных целях. В 1975 году здоровые люди также постились, чтобы очистить свой кишечник и улучшить самочувствие.



Пост делает людей более осведомлёнными о здоровом питании и физических упражнениях, и они стараются включить их в свою повседневную жизнь после излечения. Прежде всего, пост НЕ должен быть наказанием в виде отказа от того, что Вам нравится, а скорее должен помочь Вам лучше осознать происходящее.

Многие вещи становятся автоматическими – обычно Вы снова осознаете реальную ценность чего-либо, когда у Вас этого не было в течение некоторого времени. Особенно в условиях нарастающего стресса большинство людей благодарны, когда они могут отдохнуть от всего.

50% немцев и австрийцев любят обходиться без чего-либо во время Великого поста. 5 % из них по-прежнему постятся по религиозным причинам.

Так что же такое прерывистое голодание? Можно сказать, что прерывистое голодание – это более лёгкий вариант для Вас, особенно если Вы новичок, чем, например, лечебное голодание.

При прерывистом голодании Вы прекращаете приём пищи только на время, либо через несколько часов, либо через несколько дней. Кроме того, это не создаёт дополнительной

нагрузки на организм, чем переход от 100 к 0 с помощью еды, и Вы будете более готовы выдержать это в течение длительного времени.

Ужасный эффект йо-йо также не возникает, потому что Ваш организм не чувствует, что ему нужно запастись жирами. Когда Ваш организм лишён пищи, он увеличивает запасы гликогена и жира.

Это хороший способ сбросить вес, но Вы также должны питаться здоровой пищей во время фазы отказа от еды и не думать, что Вы можете позволить себе что-то "плохое". Прерывистое голодание помогает Вам сжигать больше жира, чем мышц.

Если Вы будете соблюдать прерывистое голодание в сочетании с диетой, основанной на растительной пище, Вы сможете предотвратить все заболевания, такие как рак, высокое кровяное давление и диабет.

Даже если у Вас уже есть одно из этих заболеваний, пост поможет Вам повлиять на них в положительную сторону. Считается, что прерывистое голодание также повышает творческий потенциал и помогает справиться со стрессом. Это также укрепит Вашу иммунную систему, и, в зависимости от того, сколько Вам лет, полезно знать, что процесс ста-

рения можно даже замедлить с помощью этой формы голодания.

Как получается, что сокращение употребления определенных продуктов питания может так хорошо влиять на наш организм? За это отвечают вещества инсулин и IGF-1. Когда мы едим углеводы, наш организм выделяет инсулин.

Это позволяет нашему организму поглощать глюкозу, что вызывает снижение уровня сахара в крови. Кроме того, потеря жира прекращается, поскольку организм уже получает энергию из глюкозы.

Однако, если Вы поститесь, уровень инсулина настолько низок, что организму приходится сжигать жир. То же самое происходит и с веществом IGF-1. Во время голодания его концентрация здесь также низкая, так как IGF-1 похож на инсулин и также в основном отвечает за возникновение рака.

Прерывистое голодание так приятно, потому что Вы можете легко интегрировать его в свой распорядок дня. Вы считаете часы или дни, когда Вы не едите вместо того, чтобы смотреть на каждую калорию на обратной стороне пачки.

Нет никаких ограничений по количеству времени, в течение которого Вы можете есть. Конечно, само собой разуме-

ется, что Вы также должны придерживаться сбалансированного питания и употреблять сладкую или жирную пищу умеренно. Хорошим выбором являются фрукты и овощи, орехи, бобовые, картофель и цельно зерновые продукты.

Помните, что белок надолго насыщает Вас, и что Вы также должны пить много воды и несладкого чая или кофе. Формами интервального голодания являются метод 16 : 8 и метод 5 : 2.

В методе 5:2, который также называют чередующимся голоданием, Вы почти ничего не едите в два дня недели. Ваше потребление калорий должно составлять около 500 ккал.

При методе 16 : 8 Вы поститесь в течение 16 часов, а в течение 8 часов Вам разрешается принимать пищу.

Например, если Вы завтракаете в 10:00 утра, то Ваш последний приём пищи должен быть в 18:00. Большинство людей выбирают метод 16 : 8, потому что его легко вписать в свой распорядок дня.

# Преимущества голодания

Прерывистое голодание является эффективным методом во многих отношениях, потому что оно переводит организм в состояние повышенного жиросжигания. Это происходит через 8-12 часов после еды.

Таким образом, организм определённо расщепляет жир, а не мышечную массу. Прерывистое голодание также полезно для Вашего здоровья и мозга. Эти 10 преимуществ наглядно показывают, почему:

# **1. Оно изменяет клетки организма, гены и гормоны**

Когда Вы поститесь, Ваш организм восстанавливается и изменяет уровень гормонов. Это позволяет ему лучше получать доступ к жиру, который откладывается в организме. Во время голодания снижается уровень инсулина, что очень способствует сжиганию жира.

Среди прочего, HGH, который является гормоном роста, увеличивается в 5 раз. Он также способствует сжиганию жира в организме и способствует наращиванию мышц.

Среди прочего, организм восстанавливает себя, осуществляя восстановительные процессы, чтобы, например, удалить отработанные продукты жизнедеятельности клеток. Кроме того, пост изменяет гены в организме, благодаря чему человек имеет большую продолжительность жизни и защищён от болезней.

## 2. Вы теряете жир на животе

Большинство людей в первую очередь хотят похудеть с помощью голодания. Прерывистое голодание, в частности, помогает Вам быстрее сбросить вес, поскольку Вы потребляете меньше калорий. Определённые гормоны стимулируются, что облегчает организму снижение веса. Кроме того, голодание также вызывает повышение метаболизма на 3-14%.

Это заставляет Вас сжигать ещё больше калорий. Таким образом, интервальное голодание повышает метаболизм и достигает более высокого расхода калорий, а с другой стороны, человек потребляет меньше калорий, обеспечивая отрицательное потребление калорий.

Исследования 2014 года показали, что голодание позволяет снизить вес на 3-8% за период от 3 до 24 недель. Участники исследования потеряли 4-7% окружности талии и, соответственно, самого опасного жира на теле – жира на животе.

### **3. снижается резистентность к инсулину и риск развития диабета 2 типа**

Люди, у которых развился диабет, имели высокий уровень глюкозы в крови и, следовательно, резистентность к инсулину. Если Вы снизите этот показатель, Вы также снизите уровень сахара в крови и защитите себя от заболевания.

Пост в значительной степени помогает снизить уровень сахара в крови. Исследования показали, что голодание снижает уровень сахара в крови на 3-6% и инсулина на 31%.

Среди прочего, на крысах было проверено, что интервальное голодание также защищает от заболеваний почек, которые часто могут сопутствовать диабету. Здесь, однако, это также зависит от пола.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.