



AMANDA HAMILTON

POSTISA

Prevratná redukčná diéta s občasným
pôstom – zaručená cesta k štíhlosti
a pevnému zdraviu



JEDZ,
POSTI SA,
CHUDNI

JEDZ, POSTI SA, CHUDNI

Prevratná redukčná diéta s občasným pôstom
– zaručená cesta k štíhlosti a pevnému zdraviu

AMANDA HAMILTON

slovar

**Môjmu manželovi Crawfordovi za to,
že ma podporuje a miluje.**

Prvý raz vyšlo v roku 2013 v Spojenom
kráľovstve a Írsku vo vydavateľstve Duncan
Baird Publishers, an imprint of Watkins
Publishing Limited,
Sixth Floor, 75 Wells Street
London W1T 3QH

Copyright © Watkins Publishing Limited 2013
Text © Amanda Hamilton 2013
Translation © Zuzana Šeršeňová 2014
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART,
spol. s r. o., Bratislava 2014

Všetky práva vyhradené. Žiadnu časť tejto
publikácie nemožno reprodukovat', uchovávať
v informačných systémoch, prípadne prenášať
elektronickými, mechanickými alebo inými
prostriedkami vrátane kopírovania a nahrávania
bez predchádzajúceho súhlasu vydavateľa.

Prvé slovenské vydanie
Vydalo Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o.,
v Bratislave roku 2014.

Z anglického originálu *Eat, Fast, Slim:
The Life-Changing Fasting Diet for Amazing
Weight Loss and Optimum Health*
preložila Zuzana Šeršeňová.

Verše preložila Jana Kantorová-Báliková.
Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová
Editorka Jana Behulová
Zalomenie a sadzba Alias Press, s. r. o.,
Bratislava
Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 978-80-556-1196-9
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.sk

Poznámka vydavateľa: Informácie z tejto
knihy nenahrádzajú profesionálnu lekársku
starostlivosť. Ak ste tehotná alebo dojčíte,
či máte iné špeciálne dietetické potreby
alebo zdravotné ťažkosti, odporúčame vám
konzultácie s odborníkmi, kým sa začnete
riadiť návodmi z tejto knihy. Vydavateľ nenesie
žiadnu zodpovednosť za chyby a omyly, či už
neúmyselné, alebo nie, ktoré sa môžu vyskytnúť
v receptoch alebo v texte, ani za problémy, ktoré
môžu vzniknúť pri príprave receptov alebo
dodržiavaní odporúčaní z tejto knihy.

Poznámky k receptom:

Ak nie je uvedené inak:
Používajte stredne veľké ovocie a zeleninu.
Používajte čerstvé suroviny vrátane bylín
a čili.
Nemiešajte meranie na hrnčeky a mililitre.
1 lyžička = 5 ml, 1 lyžica = 15 ml, 1 hrnček
= 250 ml

OBSAH

Predslov Dr. Jontyho Heaversedgea	6
Menej je viac	9
Úvod	12
 TAJOMSTVÁ, VEDA A NEUVERITEĽNÝ ÚŽITOK PÔSTU	21
Prívrženci pôstu	22
Jedz, posti sa a chudni	28
Jedz, posti sa a ži dlhšie	60
Jedz, posti sa a podávaj lepšie výkony	79
 PÔST PRE TEBA	97
Pôst ako súčasť života	98
Ja som Tarzan, ty si Jane	112
Pôstny stav mysle	129
 AKO ZAČAŤ S PÔSTOM	145
Pravidlá výživy pri pôste	146
Pravidlá cvičenia pri pôste	156
Bezpečný pôst	166
 PLÁNOVANIE PÔSTU A RECEPTY	171
Plánovanie pôstu	172
Odpočítavací plán	172
Pôst 16/8	173
Pôst 5/2	174
Džúsový pôst	175
Recepty	177
Raňajky	184
Obedy	205
Večere	235
Desiate a olovranty	267
Šťavy	268
 Záverečné slovo	277
 Slovník	279
Register	282
Autorkine poďakovania	288

PREDSLOV

Všetci jeme viac a hýbeme sa menej. Jedlo, ktoré konzumujeme, nám dodáva viac energie ako kedykoľvek predtým, prijímame ho vo väčšom množstve a častejšie. Priemerne zjeme denne o 500 kalórií viac ako pred 30 rokmi. A keď to spojíme s naším sedavým spôsobom života, výsledkom je priberanie a zhoršené zdravie.

Vidím to v práci na svojich pacientoch – a neupokojujte sa tým, že sa to týka len nešťastníkov z extrémneho konca spektra, o ktorých sledujete provokujúce televízne dokumenty o obezite. Ľudia s normálnou telesnou hmotnosťou sú dnes v Británii v menšine, lebo takmer dve tretiny obyvateľstva majú nadváhu alebo trpia obezitou. To má veľký vplyv na ich zdravie. Nadváha neznamena iba zmenenú veľkosť oblečenia alebo neforemnú postavu – nadváha je hlavným rizikovým faktorom vážnych a život ohrozujúcich chorôb, ako sú cukrovka, srdcové ochorenia a rakovina.

Narastajúca úroveň obezity však predstavuje oveľa väčšiu hrozbu ako len vážne fyzické následky. Podľa mojej skúsenosti číha najväčšie nebezpečenstvo pod povrchom – a to v podobe deštruktívne zníženého sebavedomia, zničených vzťahov a premárnených ambícií. Výsledkom sú duševné problémy, ktoré udržiavajú zlé návyky v nebezpečnej, nikde sa nekončiacej špirále. Obezita stojí anglické národné zdravotníctvo každý rok 5 miliónov libier, ale skutočný finančný dosah tejto epidémie na ekonomický rozvoj krajiny je oveľa vyšší. Na rozdiel od väčšiny ostatných chorôb táto epidémia nevykazuje známky poklesu.

Takže aké je riešenie? Správnu odpoveď nepozná zdravotníctvo ani minister, ale ani potravinársky priemysel – hoci všetci v tom hrajú rolu. Odpoveď je v každom z nás. Je to kolektívny problém s individuálnym riešením. Tak kde máme začať? Takmer každý deň počujeme niečo o novej diéte alebo cvičení, pričom dramaticky vyhlasujú,

ako zmenia naše životy. Hoci každá nová diéta či cvičenie uvádza relevantné dôvody, prečo sú pre nás tými pravými, niekedy si navzájom tak protirečia, že sme z nich zmätení a nevieme, čomu vlastne veriť. Toto všetko len podporí našu apatiu – svoj voľný čas strávime nakupovaním, pohltnúť nás teórie o chudnutí, možno vyskúšame niekoľko rôznych diét a potom, keď hneď nevidíme výsledok, stratíme dôveru vo vlastnú schopnosť niečo zmeniť.

V knihe *Jedz, posti sa, chudni* Amanda ponúka protilátku na našu rozpoltenosť. Vytvorila metódu prerušovaných a džúsových pôstov, ktorá nám umožní opäť sa spojiť so svojím telom, znížiť príjem potravy, zvýšiť energetickú úroveň a stať sa aktívnejším, zdravším a šťastnejším. Vďaka tomuto vyskúšanému a dobre otestovanému prístupu Amanda dosiahla výrazné zmeny vo svojom živote aj v životoch svojich klientov. Ako dobrá vedkyňa chápe, že len jej skúsenosť nestačí. Na rozdiel od mnohých iných nových zdravotných trendov Amanda nemá prehnané ciele, jej prístup je pragmatický a vyvážený, tak ako strava, ktorú odporúča. V celej knihe sa opiera o najnovšie vedecké poznatky o pôste, čím jej závery získavajú dôveryhodnosť a dovoľujú nám veriť prístupu, ktorý odporúča, a výsledkom, ktoré ponúka.

Amanda prináša na stránkach tejto knihy obrovské bohatstvo vedomostí a skúseností. Nie je agresívna, nepresviedča, jednoducho sa s nami delí o to, čo sa naučila, obohacuje nás dôležitými informáciami, aby sme si mohli vytvoriť vlastný názor, a ponúka nám vhodné nástroje, ako tento prístup použiť v našich životoch, ak sa tak rozhodneme.

Táto kniha je autentickou správou o mnohoročných skúsenostiach napísaná zvedavou, dôslednou zdravotníckou profesionálkou s jasným chápaním skutočného sveta a výziev, ktorým všetci čelíme v každodennom živote. Je neuveriteľne aktuálna, veď všetci potrebu-

jeme niečo urobiť pre udržanie rovnováhy v našom hektickom modernom živote, a ja sa teším, ako to bude fungovať.

Dr. Jonty Heaversedge
praktický lekár, autor a popularizátor

MENEJ JE VIAC

Túto knihu som jednoducho musela napísať. Keď som sa učila postiť a využiť silu pôstu, pochybovala som o všetkom, čo som kedy čítala o správnom stravovaní, vhodnej životospráve a optimálnej figúre.

Pôst veci naozaj zjednodušuje. Je vedecky potvrdené, že spomaľuje starnutie a upevňuje zdravie. Zároveň je to niečo, čo každý človek robí inštinktívne, ale väčšina z nás zabudla ako. Ďalšie plus je, že pôst nás nič nestojí – potrebujeme iba čas, nie peniaze. Postupy, ktoré inšpirovali súčasné postenie, sú staré tisíc rokov, no pôst nikdy nebol potrebný viac ako teraz.

V tejto knihe predkladám presvedčivé argumenty v prospech pôstu podložené vedeckým výskumom a množstvo praktických rád. Nemajte však obavy, nebudem vás strašiť. Viem, že zdravé návyky musia byť zábavné, aby sa dali dodržiavať dlhodobo, takže všetky vedecké poznatky sú doplnené skúsenosťami z reálneho života.

Ak sa idete postiť prvý raz, bude pre vás ťažké vybrať si najvhodnejší spôsob. Prevediem vás svetom pôstu. **Uplatňujem prerušované pôsty (ktoré nazývam aj pôsty ako životný štýl) a džúsové pôsty. Rozdeľujú sa podľa dĺžky trvania v hodinách alebo dňoch – 16/8, 5/2, každý druhý deň a tak ďalej.** Väčšinu zvládnu aj tí, ktorých zdravý životný štýl veľmi nezaujíma, no niektoré pôsty si vyžadujú opatrnosť. Opisujem iba tie spôsoby, ktoré vychádzajú z vedeckých výskumov a sú využiteľné aj v praxi.

Vysvetlím, prečo muži a ženy musia k pôstom pristupovať odlišne, a ako najlepšie využiť pôsty na chudnutie. Prečítate si, ako pomocou pôstu podporíte psychický aj fyzický výkon, a ukážem vám, že aj malé zmeny v stravovacích návykoch môžu predĺžiť váš život.

No kým začneme, dovoľte mi porozprávať vám jeden príbeh – pretože myšlienka naučiť sa nejest' namiesto rady, čo jest', môže znieť trochu zvláštne od niekoho, kto sa profesionálne venuje výžive!

Keď som sa začala zaoberať pôstom po tom, čo som sa naučila pôstne postupy na svojom výlete do Indie (viac o ňom neskôr), nevedela som vysvetliť výrazné výsledky, ktoré som dosahovala – všetko sa to zdalo ako šťastná zhoda náhod. Správy o mojom úspechu s pôstom sa ústne rýchlo rozšírili a zrazu som mala na klinike poriadny zástup klientov. Vedela som, že som narazila na niečo výnimočné. Riadiť sa intuíciou sa mi v minulosti vyplatilo, a tak som odišla plniť si sen do Španielska – pracovať na džúsovom detoxe založenom na pôste. Doslova som presťahovala celý svoj život a majetok do mestečka v horách Andalúzie.

Vtedy si väčšina mojich priateľov myslela, že trpím krízou stredného veku (hoci som mala iba 27 rokov) alebo je v tom nejaký muž. Ani jedno nebola pravda. Jednoducho som verila, že šťastie praje pripraveným, a podvedome som cítila, že musím nasledovať a uskuotočniť svoju víziu. O rok neskôr sa moje pôsty stali témou televíznej šou, ktorá mala neuveriteľný úspech. Vysielali ju v 22 krajinách po celom svete, no a zvyšok už poznáte. Ak to ešte nestačí, počúvajte, čo sa stalo potom...

Desať rokov po tejto výprave do neznáma (v tom čase som sa stala manželkou a matkou zmiešanej rodiny so štyrmi deťmi) som sa rozhodla napísať knihu a vysvetliť, prečo pôst tak dobre funguje. Chopila som sa príležitosti a svoj výskum som začala počas voľných chvíľ v kúpeľoch, kde som s týmto spôsobom liečby pracovala. Usadila som sa v kresle a čítala som o histórii pôstu. Keď som bola za prvou kapitolou, zistila som, že pôsobím v kúpeľoch, ktoré založil Stanley Leif, odborník, ktorý ešte medzi vojnami ako prvý predstavil program pôstov v Británii. A nielen to, z 80 izieb v kúpeľoch som sedela práve v miestnosti, ktorá mala na dverách jeho meno. Stanley Leif zomrel v roku 1972 a mala som pocit, že bol v tej miestnosti so mnou.

Toto sú stručné dôvody, prečo študovanie pôstu zmenilo môj život a prečo si myslím, že by ste to mali skúsiť:

- Pôst mi pomohol zbaviť sa posledných otravných 4,5 kg hmotnosti bez obsesívneho počítania kalórií alebo dodržiavania prísnej módnjej diéty.
- Pôst má na mňa pozitívny účinok aj znútra, a preto vyzerám lepšie aj navonok. Ak vám niečo robí dobre, ľahko si na to zvyknete.
- Vďaka pôstu cítim, že mám kontrolu nad svojimi emóciami (a som aj čistejšia).
- Pôst mi pomohol dostať pocit hladu pod kontrolu.
- Odkedy som objavila pôst, podľa najpresnejšieho dostupného testu je môj biologický vek o desať rokov nižší, ako ukazuje údaj v pase, a to aj napriek tomu, že som porodila dve deti. Nepredvážam sa, naozaj to funguje!

Amanda

ÚVOD

VÝHODY PÔSTU

Pôst je niečo, o čom väčšina z nás bežne nepremýšľa – jedlo je všade a s veľkou pravdepodobnosťou máte aj teraz na dosah latté a mafin. Dnes milujem jedlo tak ako ľudí, lebo **vdďaka pôstom som zistila, že mám jesť chutne, nie si odriekať**. Na rozdiel od bláznivých diét alebo tabletiiek na chudnutie, pôst nemá žiaden škodlivý efekt, pretože **postenie prirodzene poskytne vnútornú silu, ktorá pôsobí v spolupráci s telom, nie proti nemu**.

Prvý raz som si význam pôstu uvedomila, keď som sa pridala k intenzívnej meditácii v Himalájach. V skutočnosti som sa meditácie iba hmlisto dotkla na konci hodiny jogu (kde som zvyčajne začala chrápať). Vždy ma však fascinovala vnútorná rovnováha ľudí venujúcich sa joge. Nielenže som im závidela ich pružné telá, chcela som mať ich neotrasiteľný pokoj a usmievavé oči. Ako to robia, že sú takí vyrovnaní a majú nekonečnú energiu na náročné jogové pozície? Všetci vyzerajú neuveriteľne mlado a prirodzene žiaria. Aké je ich tajomstvo? Čokoľvek to bolo, chcela som to tiež. Keďže som bola mladá a bezdetná, netrápila ma práca a zodpovednosť. Vzdala som sa pravidelného platu, predala svoj majetok a užívala som si (pomerne neskoro) alternatívny rok voľna v indickom ášrame, kde som plánovala študovať jogu a meditáciu. Samozrejme, že som viac túžila byť štíhla a pružná, ako dosiahnuť nirvánu, preto bolo toto rozhodnutie pre mňa o to jednoduchšie. Ako to už býva, jedna zo základných techník, ktoré som sa naučila počas týchto intenzívnych mesiacov, sa stala jednou z najdôležitejších životných lekcií pre moju myseľ aj telo – a bol to práve pôst.

Veci, ktoré sú pre nás dobré, ako napríklad joga a postenie a mnoho iných, jestvujú okolo nás odpradávna. Väčšina veľkých náboženstiev sveta uplatňuje nejaký druh pôstu. Takže kým slovo pôst môže

znieť pre tých, ktorí sú ovládaní mantrou raňajky, obed, večera, šokujúco, bol to spôsob života našich paleolitických predkov a dokonca aj dnes sa pravidelne postia jogíni, milióny moslimov, mormónov alebo židov. **Moja verzia pôstu nemá nič spoločné s náboženstvom.** Je síce pravda, že pôst často prináša čistú myseľ, čo, dúfam, objavíte sami, no to, čo spraví s telom, je skutočne neobyčajné.

Postenie pridá roky vášmu životu a život vašim rokom. Je to nepochybne skvelý spôsob straty hmotnosti a pomôže zmeniť postavu. Ako tiež zistíte, pomôže vášmu telu lepšie fungovať znútra. Jedným z úžasných dokázaných vedľajších účinkov postenia je spomalenie starnutia na bunkovej úrovni, to však nie je jediný zmysel pôstu. Tento prístup znútra von skutočne dokáže vytvoriť žiaricu krásu vášho vnútra. Je to preto, lebo postenie poskytne vášmu telu prestávku a šancu zaoberať sa svojimi vnútornými potrebami. Ak umožníte telu mať viac toho, čo potrebuje, a menej toho, čo nepotrebuje, začne telo menej využívať svoje zdroje a bude mať viac času na údržbu.

Postenie je jednoduché, naozaj nemôžete zlyhať. Je to v podstate niečo, čo už robíme – raňajky sú vlastne prerušením pôstu po 12 hodinách. A nezabudnite na najlepšiu vec zo všetkých – ak sa budete postiť poriadne (môžete si vybrať z niekoľkých spôsobov a na konci knihy zistíte, ktorý je pre vás najlepší), **konečne sa zbavíte nekonečného kruhu priberania a chudnutia, pre ktorý sa inak normálni a úspešní ľudia stávajú otrokmi módných trendov vo svete diét.** Poznám tento bolestivý svet, pretože som v ňom dlho žila. A tiež viem, aký úžasný pocit je žiť mimo neho.

POSTENIE VERZUS INÉ SPÔSOBY CHUDNUTIA

Je čas ísť s kožou na trh. Odvážim sa tvrdiť, že **pôst predstavuje budúcnosť chudnutia.** Priemysel chudnutia je obchod a veľa jeho kon-

zumentov pochopilo, že si kupovali atrapu. Každý skúsený diétovač vie, že napriek celebritytným stúpencom sú mnohé trendové diéty jednoducho hlúpe a nepraktické.

Dlhotrvajúce obmedzovanie kalórií, základ tradičného spôsobu chudnutia, vás spraví náchylnými na priberanie. A nielen to, výživové aspekty mnohých komerčných chudnúcich programov v lepšom prípade balansujú na hranici a v horšom prípade sú priamo nebezpečné. Skutočnosť, že jednu z najväčších spoločností na svete zaoberajúcich sa chudnutím vlastní cukrovinkárska firma, ilustruje (minimálne mne), že priemysel spojený s chudnutím a sľubujúci stratu hmotnosti potrebuje zmenu.

Podstatou chudnutia pôstom je výživa. Keď jete, musíte jesť dobre. Pri pôste neobmedzujete veľké skupiny živín, ako sú sacharidy alebo esenciálne tuky. V tejto knihe nájdete veľa informácií o tom, čo jesť, keď sa pripravujete na režim pôstu, namiesto jednoduchého zoznamu vecí, ktoré máte zakázané. Výživa je oveľa dôležitejšia, ak sa postíte, pretože celkovo konzumujete menej.

Ak sa nemýlim a pôst sa stane v chudnutí populárnym, čo to bude znamenať? Postenie rýchlo získava na popularite, a keď sa tento celosvetový trend začne, novinové titulky nemusia nevyhnutne informovať správne. Ak sa tento trend dostane do povedomia najmä v súvislosti s chudnutím, môžete si byť istí, že budú nasledovať rôzne triky, ako vytiahnuť z ľudí peniaze. Preto časť úvodu do sveta postenia, ktorý ponúkam, je cesta bez trikov založená na vedecky dokázaných benefitoch pôstu na chudnutie, predĺženie života a výkonnosť.

Každá rada v tejto knihe je zdraviu prospešná a praktická. Vo svojom výskume som zistila, že na dosiahnutie najlepších výsledkov sa musí spôsob postenia mužov a žien trochu líšiť a musí byť rozdielny, ak chcete pôstom zvýšiť výkon. Veda je síce fajn, ale každý

z nás je iný – biologicky, fyzicky aj emocionálne – a nakoniec záleží na každom jednotlivcovi, ako prenesie informácie do praxe.

Napriek mnohým výhodám sú niektoré veci, ktoré ani veda, ani výživa nevie celkom vysvetliť, no aj tak sa pokúsim opísať, ako sa môžete vďaka pôstu cítiť sami sebou a šťastní. Pôst viac ako iné spôsoby chudnutia pomôže zmeniť váš prístup a rozoznať rozdiel medzi fyzickým hladom a chuťou. Spomalenie prijímania potravy môžete zažiť ako „mentálnu prestávku“ či fyzickú vzpruhu. Veď pôst sa stáročia používal ako metóda mentálnej a spirituálnej očisty. Je to ako oslobodenie jednotlivých častí samého seba.

VEDA O PÔSTE

Vedecké štúdie o pôste sa zameriavajú najmä na postenie každý druhý deň a na dlhšie obdobia pôstu. Väčšina výskumov sa robila na zvieratách, nie na ľuďoch, pretože sa považuje za neetické nechať ľudí hladovať bez príčiny. Avšak dôkaz o úžitkoch pôstu je taký zaujímavý a vzrušujúci, že si zaslúži pár minút vašej pozornosti (zároveň nabúram niekoľko mýtov o chudnutí).

Niekoľko dôležitých vedeckých informácií o postení, ktorým sa budeme viac venovať v ďalších kapitolách:

POSTENIE PRE CHUDNUTIE

- Aj keď sa vám to možno intuitívne nezdá, prerušovaný pôst pomôže dostať váš hlad pod kontrolu. Sčasti pre aktivitu hormónov hladu a sčasti preto, že sa naučíte rozoznať fyzický a emocionálny hlad.
- Zabudnite na to, čo viete o pravidelnej strave podporujúcej metabolizmus – štúdie ukazujú, že ľudia s nadváhou jedia príčasto.

- Postenie je rovnako efektívne ako tradičné diéty, ale ľahšie sa naň zvyká a s menšou pravdepodobnosťou spomalí váš metabolizmus, čo je skvelé, ak potrebujete zhodiť posledné odolávajúce kilogramy.
- Ak ste v strese a máte problémy s nadbytočnými kilami na bruchu, kratšie pôsty môžu byť pre stratu brušného tuku účinnejšie ako dlhé pôsty.

POSTENIE JE ZDRAVÉ

- Pôst, najmä v kombinácii s jedením menšieho množstva bielkovín, funguje ako jarné upratovanie pre vaše telo. Prepne organizmus na bunkový mechanizmus nazvaný autofágia a zníži hladinu rastového hormónu podobného inzulínu (IGF-1), vďaka ktorému sa bunky nekontrolovane delia.
- Pravidelné džúsové pôsty môžu priniesť výrazné protistarnúce efekty bez toho, aby ste sa úplne vzdali jedla.
- Bez ohľadu na to, aký spôsob pôstu si zvolíte, pravdepodobne sa zmiernia zápalové procesy – dobrá správa pre ekzémy, astmu a artritídu.
- Napriek obľúbenej téze, že sladkosti sú potravou pre mozog, pôst pomôže dospelým lepšie sa koncentrovať. Dokonca môže pomôcť budovať nové mozgové bunky.

CHUDNUTIE PRE ŽENY A PRE MUŽOV

- Zdá sa, že vplyv na kontrolu hladiny cukru v krvi je u žien a mužov odlišný. Štúdie ukazujú, že pôst zlepšuje kontrolu hladiny cukru v krvi u mužov, no nemusí mať pozitívny vplyv u žien.

- Väčšina žien vie, že prispôsobenie sa nejakému novému stravovaciemu návyku je oveľa väčšou výzvou v týždni pred periódou. Moja rada znie: tento týždeň to berte zľahka. Vaši najbližší a najdrahší sa tiež potešia.
- Pre ženy je najlepší čas vyskúšať pôst pár dní po začiatku periódy. Keď si na to zvyknete, pôst pomôže zmierniť chute súvisiace s PMS.
- Keď sa pozrieme na celkový vplyv pôstu na menštruačný cyklus, máme k dispozícii iba štúdie na zvieratách a výsledky nie sú jasné. Avšak každé zlepšenie stravovania zvyčajne zlepši aj menštruačné problémy – takže venujte pozornosť tomu, čo jete, aj tomu, čo nejete. Ak zaznamenáte nejaké negatívne zmeny a pri chudnutí dôjde k narušeniu periódy, prestaňte s postením.

POSTENIE PRE PEKNÉ TELO

- Svalový tréning počas pôstu pomôže telu budovať viac svalov.
- Ak máte radšej kardiocvičenie, tréning počas pôstu pomôže vášmu telu intenzívnejšie siahnuť na tukové zásoby, no nie je práve najlepšie ísť na preteky bez toho, aby ste sa predtým najedli.
- Aj tu sú rozdiely medzi pohlaviami – muži majú tendenciu budovať svaly, keď trénujú pred hlavným jedlom, kým ženy lepšie reagujú na tréning po jedle.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Kniha je rozdelená na štyri časti. Je zostavená tak, aby ste získali prehľad o histórii a vedeckom pozadí pôstu, no dôležitejšie je množstvo praktických informácií, ktoré vám pomôžu, aby vám pôst prospel. Či už sa chcete dozvedieť o pôste viac, alebo rozmýšľate, že to skúsite, prípadne sa už postíte a hľadáte nejaké nové nápady a podporu, pre každého je tu niečo.

TAJOMSTVÁ, VEDA A NEUVERITEĽNÝ ÚŽITOK PÔSTU

Tu sa dozviete niečo z vedeckých poznatkov o pôste a o jeho benefitoch. Dočítate sa o mojich osobných skúsenostiach s pôstom a spoznáte príbehy ľudí, ktorí si pôstom zlepšili zdravotný stav, upravili hmotnosť a získali lepšiu kondíciu. Túto časť môžete prečítať celú alebo si len vybrať témy, ktoré vás zaujímajú.

PÔST PRE TEBA

V tejto časti sa naučíte postiť tak, aby to vyhovovalo vášmu životnému štýlu a fungovalo. Objavíte veci, o ktorých musíte premýšľať, kým začnete. Pomôžem vám vybrať spôsob pôstu pre vás najlepší, a to od krátkodobého džúsového pôstu cez nízkokalorický deň dvakrát týždenne až po vynechanie jedného jedla denne. Tiež sa dozviete, ako sa správne naladiť a začať s prvým pôstom.

AKO ZAČAŤ S PÔSTOM

Tu sa dostávame k praktickej časti. Poskytnem vám veľa užitočných informácií o cvičení a výžive. Jeden z najdôležitejších faktov, s ktorým sa budete stretávať v celej knihe, je, že ak jete, musíte jesť dobre. Píšem aj o tom, čo očakávať od prvého pôstu a kedy pôst nie je práve dobrý nápad.

PLÁN PÔSTOV A RECEPTY

Nakoniec tu nájdete plány na jednotlivé dni a chutné výživné recepty, ktoré vám postenie uľahčia čo možno najviac.