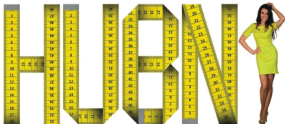




AMANDA HAMILTONOVÁ

POSTI SE

Převratná redukční dieta s občasným půstem
a chutnou vyváženou stravou – záruka
váhového úbytku i pevného zdraví



JEZ,
POSTI SE,
HUBNI

JEZ, POSTI SE, HUBNI

Převratná redukční dieta s občasným
půstem a chutnou vyváženou stravou –
záruka váhového úbytku i pevného zdraví

AMANDA HAMILTONOVÁ

slovart

JEZ, POSTI SE, HUBNI

Amanda Hamiltonová

**Mému manželovi Crawfordovi,
který stál celou dobu při mně.**

Z anglického originálu Eat, Fast, Slim
přeložila Jiřina Stárková
© Watkins Publishing Limited 2013
Text © Amanda Hamilton 2013

Czech edition © Nakladatelství Slovart,
2014
Translation © Jiřina Stárková, 2014
Editorka Jana Steinerová
Odpovědná redaktorka Radka Svobodová
Sazba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tisk FINIDR, s. r. o., Český Těšín

První české vydání

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného
povolení vlastníka práv není povoleno
publikaci ani žádnou její část použít
pro reprodukování, ukládání v rešeršním
systému nebo šířit jakýmikoli prostředky,
ať již elektronicky, mechanicky,
kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Návrh obálky podle originální předlohy
přepřacoval Peter Mičuda.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-80-7391-815-6

www.slovart.cz

Poznámka vydavatele: Informace v této knize nenahrazují odborná lékařská doporučení ani léčbu. Těhotné a kojící ženy, jedinci se zvláštními dietními požadavky nebo trpící některým chronickým onemocněním by se před zahájením postního režimu či přípravou pokrmů podle připojených receptur měli poradit se svým praktickým lékařem, popřípadě specialistou. Vydavatelství Watkins Publishing Limited a osoby, které se podílely na vzniku této publikace, nenesou odpovědnost za žádné, byť i bezděčné chyby a opomenutí, jež se mohou objevit v receptech nebo v textu, ani za zdravotní potíže způsobené konzumací jídel upravených v souladu s některým receptem či vzniklé dodržováním uvedených rad.

Poznámky k receptům

Není-li uvedeno jinak, použijte ovoce a zeleninu střední velikosti.

Dejte přednost čerstvým surovinám včetně bylinek a chilli papriček.

1 lžička = 5 ml; 1 lžíce = 15 ml;

1 hrnek = 250 ml

Slovníček

Výrazy uvedené ve slovníčku jsou při první zmínce v textu zdůrazněny kurzivou.

OBSAH

Předmluva (Dr. Jonty Heaversedge)	6
Méně znamená více	9
Úvod	12
 TAJEMSTVÍ, PODSTATA A MIMOŘÁDNÁ PROSPĚŠNOST PŮSTU	21
Stoupenci půstu	22
Jídlo, půst a úbytek hmotnosti	28
Jídlo, půst a dlouhověkost	62
Jídlo, půst a vyšší výkonnost	83
 PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO PŮSTU	101
Naladte se na půst	102
Mars a Venuše	117
Duševní rozpoložení	134
 PŮST V PRAXI	149
Pravidla výživy při půstu	150
Pravidla pohybu při půstu	160
Půst bez rizika	170
 POSTNÍ ROZVRHY A RECEPTY	175
Postní rozvrhy	176
Odpočítávání	176
Postní schéma 16/8	177
Postní schéma 5/2	178
Půst s tekutinami	179
Recepty	181
Snídaně	188
Obědy	210
Večeře	241
Svačiny	273
Šťávy	274
 Slovo závěrem	284
 Slovníček	286
Rejstřík	289
Poděkování	296

PŘEDMLUVA

Jíme čím dál víc a méně se pohybujeme. Zkonzumované jídlo je energeticky bohatší než dřív, dopřáváme si ho častěji a ve větších porcích. Současný průměrný denní příjem na osobu je o 500 kalorií neboli 2 100 kJ vyšší než před třiceti lety. Přidá-li se stále pohodlnější životní styl, máme zaděláno na nadváhu a pokulhávající zdraví.

V odborné praxi se s tím opakovaně setkávám u svých pacientů – a podotýkám, že se nejedná pouze o pár politováníhodných, obludně přerostlých tloušťků, kteří se stali žalostnými protagonisty provokativních televizních pořadů o obezitě. Ohrožená je celá moderní populace. Například ve Velké Británii potkáte minimum jedinců s „normální“ tělesnou hmotností, naopak téměř dvě třetiny lidí mají nadváhu nebo jsou otlí. Obezita nepřináší jen omezení při výběru oblečení a poněkud „mizernou kondici“. Nadbytečné kilogramy jsou hlavním rizikovým faktorem vážných a mnohdy smrtelných onemocnění, jakými jsou cukrovka, srdeční choroby a rakovina.

Avšak jmenované fyzické následky poněkud zastírají plný dopad narůstající vlny obezity. Ze zkušenosti vím, že škody napáchané na duši – pošramocené sebevědomí, krach osobních vztahů a zmařená ctižádost – jsou neméně pustošivé. Výsledné neduhy duševního zdraví jsou živnou půdou pro škodlivé „ochranné“ návyky, které se nedají snadno vykořenit. Britské národní zdravotnictví doplácí ročně na obezitu závatných 5 miliard liber, ale skutečný finanční dopad této epidemie ve vztahu k ekonomickému rozvoji je pravděpodobně mnohem vyšší. Na rozdíl od většiny jiných civilizačních nemocí nepodléhá příliv téhle katastrofické tsunami žádným přírodním zákonům.

A jaké je řešení? V rozporu se všeobecně uznávaným přesvědčením nežádejme odpověď od lékařů, ministerstva zdravotnictví nebo potravinářského průmyslu – ačkoli všechny uvedené subjekty mají na tomto jevu lví podíl. Odpovědnost si neseme každý sám. V zá-

sadě jde o kolektivní problém s individuálním řešením. Kde začít? Skoro denně se dovídáme o dalším světoborném stravovacím programu nebo cvičebním plánu – přičemž všechny do jednoho garantují zásadní změnu života. Některé mají jisté opodstatnění, ale záplava možností nic nezaručuje a rozporuplné informace jen násobí nejistotu výběru. Výsledný zmatek posiluje nezájem, a tak posedlí teoriemi hubnutí jen listujeme časopisy, čas od času vyzkoušíme několik zaručených redukčních programů, a když se nedostaví okamžité výsledky, ztrácíme důvěru ve schopnost vlastní proměny.

Amanda Hamiltonová nabízí v této knize protílék na nejistotu. S přispěním občasného půstu, ovocných a zeleninových štáv i lahodných pokrmů vytvořila metodu, díky níž obnovíte kontakt se svým tělem, rozumně omezíte příjem potravy, zvýšíte svou životní energii, budete aktivnější, zdravější a spokojenější. Amanda vyzkoušela tento uznávaný a stále osvědčenější přístup nejprve sama na sobě a poté, co jí přinesl zcela zásadní změny v životě, jej navrhla svým klientům. Nicméně jako každý správný odborník si uvědomuje, že vlastní prožitky nestačí. Na rozdíl od zastánců řady novodobých trendů zaměřených na zdravý životní styl Amanda neprosazuje půst jako jedinou zaručenou a spásnou techniku, naopak je pragmatická a objektivní – stejně jako jí doporučované stravovací plány. Na následujících stránkách se opírá o současné vědecké studie postních technik, které dodávají jejím závěrům věrohodnost a čtenáři důvěru v její koncepci a dosažené výsledky.

Tato kniha je hlubokou studnicí vědomostí a zkušeností. Amanda není fanatička a nesnaží se vás za každou cenu přesvědčit nebo z gruntu změnit; jen se s vámi podělí o své poznatky, zásobí vás informacemi potřebnými při rozhodování a nabídne vše, co je třeba k tomu, aby se tento přístup stal součástí vašeho života – samozřejmě pokud o to budete stát.

Jez, posti se, hubni – to je souhrn mnohaletých osobních zkušeností sepsaný zvědavou, důslednou odbornicí na zdravý životní styl, která stojí nohama na zemi a chápe všednodenní problémy, jimž musí každý z nás tu a tam čelit. Je načase, abychom něčím vyvážili extrémy moderního života – a já se nemůžu dočkat, až se o to pokusím spolu s vámi.

Dr. Jonty Heaversedge
praktický lékař a rozhlasový moderátor

MÉNĚ ZNAMENÁ VÍCE

Tuhle knihu jsem prostě *musela* napsat. Jakmile jsem pronikla do tajů půstu a naučila se využívat jeho překvapivých účinků, zpochybnila jsem všechno, co jsem se kdy dověděla o řádné životosprávě i udržení zdraví a dobré tělesné kondice.

S půstem jde všechno snadněji. Vědci prokázali, že tato osvědčená metoda zpomaluje stárnutí, posiluje zdraví a je něčím, co každý člověk provádí instinktivně – jen většina z nás zapomněla, jak na to. Další výhodou je fakt, že půst nic nestojí a spíše než peníze vyžaduje čas. Jeho princip, jímž se inspiřují moderní metody, je starý tisíce let, avšak nikdy nebyl půst tolik vyhledávanou terapií jako v této hektické době.

Chci vám poskytnout přesvědčivé důkazy o blahodárnosti půstu, podpořené odbornými studiemi a četnými praktickými radami. A nemějte obavy: Nejsem nesmlouvavá fúrie. Vím, že zdraví prospěšné návyky musí být takříkajíc stravitelné, aby se daly dlouhodobě dodržovat, a proto jsem uvedené vědecké poznatky doplnila notnou dávkou reálných zkušeností.

Po seznámení s teorií půstu se možná budete těžko rozhodovat, která technika by vám mohla vyhovovat nejvíc, a proto vás provedu všemi úskalími postního světa. **Obecně lze říct, že existují občasné půsty (já jim říkám „dlouhodobé“) a takzvané tekuté půsty, avšak poslední dobou se prosazují také postní schémata 16/8, 5/2, střídavé půsty dodržované obden a podobně.** Většina z uvedených metod je určena i pro toho, kdo o zdravý životní styl nejeví valný zájem, avšak některé postupy vyžadují určitou obezřetnost. V mojí knize se v každém případě jedná výhradně o takové techniky, které jsou prakticky proveditelné a jejichž prospěšnost je vědecky ověřená.

Vysvětlím, proč mají muži přistupovat k půstu jinak než ženy a jak lze využít postních dní ke snížení hmotnosti. Prozradím, jak půst povzbuzuje duševní a tělesné výkony, a objasním, jakým způsobem může být nepatrná změna stravovacích návyků prodloužit život.

Ale než začneme, podělím se s vámi o svůj příběh. Koneckonců od odborníků na výživu byste spíš čekali doporučení, co máte jíst, a ne návod, jak nejíst.

Potom, co jsem při pobytu v Indii (o podrobnostech se rozepíši později) porozuměla podstatě půstu a začala jej uplatňovat, jaksi mi pořád nešlo na rozum, kde se berou všechny ty dramatické výsledky, které jsem na sobě pozorovala. Přiznávám, že jsem to považovala spíš za šťastnou náhodu. Mé úspěchy v oblasti půstu se šířily jako lavina, a co nevidět zaplavil mou kliniku nepolevující příliv klientů. Věděla jsem, že jsem kápla na něco mimořádného, a ačkoli jsem předtím mnohdy jednala intuitivně, všechno mi jako zázrakem vycházelo. Načež jsem si splnila dávný sen: Odstěhovala jsem se do Španělska a doslova a do písmene přenesla celý svůj život i osobní majetek do horské vesničky v Andalusii, kde jsem absolvovala očistnou kúru založenou na půstu s přispěním tekutin.

Většina mých přátel byla přesvědčená, že buď zakouším předčasnou krizi středního věku (tenkrát mi bylo jen 27 let), nebo je v tom chlap. Obě domněnky byly mylné. Jednoduše jsem věřila, že štěstěna přeje odvážným, a s neochvějným přesvědčením putovala za vytčeným cílem. Rok nato můj postní experiment zaujal televizní reality show, která zdokumentovala neuvěřitelné výsledky. Nakonec se pořad vysílal ve 22 zemích po celém světě – a to ostatní, jak se říká, už znáte. Pokud se vám tohle nezdá dost neuvěřitelné, povím vám, co bylo dál...

Po deseti letech od výletu do neznáma (za tu dobu jsem se stala manželkou a matkou rodiny se čtyřmi dětmi, společně jsme vychovávali také manželovy děti z předchozího vztahu) jsem se rozhodla napsat knihu, v níž bych vysvětlila úžasné principy půstu. Formální výzkum jsem zahájila v jistém lázeňském městečku, kam jsem se na nějaký čas uchýlila.

Uvelebila jsem se v křesle s publikací o dějinách půstu a už při pročítání první kapitoly jsem zjistila, že se nalézám v lázních založených věhlasným lékařem Stanleyem Leifem, který mezi dvěma světovými válkami jako první prosadil v Británii metodu půstu. A shodou okolností jsem se ubytovala v jediném z osmdesáti pokojů, který měl na dveřích jeho jméno. Stanley Leif zemřel v roce 1972, nicméně já měla v tu chvíli dojem, že mi nakukuje přes rameno.

Následuje několik důvodů, proč mi osvojení postních metod změnilo život a proč se domnívám, že byste tenhle princip mohli vyzkoušet i vy:

- Díky půstu jsem se zbavila posledních skutečně otravných 5 kg, aniž jsem musela umanutě počítat kalorie a dodržovat jakoukoli „módní dietu“.
- Půst prospívá mému tělu zevnitř a navenek mu dodává jiskru. Když vám něco dělá dobře, není těžké to dodržovat.
- Půst mi pomáhá zachovat emocionální rovnováhu a svěží mysl.
- Prostřednictvím postní techniky umím zkrotit hlad.
- Od té doby, co dodržuji půst, je podle výsledků přísných lékařských testů můj biologický věk o deset let nižší, než uvádí údaj v mém cestovním pase, a to i přesto, že jsem porodila dvě děti. Nevytahuju se – půst prostě funguje!

Amanda

ÚVOD

PROSPĚŠNOST PŮSTU

Myšlenkami na půst se většina lidí vůbec nezabývá. Proč taky? Jídlo je všude kolem nás – je velmi pravděpodobné, že při čtení těchto řádků máte na dosah odpolední kávu s mlékem a k tomu nějaký koláček. Netajím se tím, že jím stejně ráda jako kdokoli jiný, ale **půst mi připadá skvělý proto, že jeho součástí je jak konzumace znamenitých pokrmů, tak přísná zdrženlivost.** Nadto odpadají škodlivé účinky, jaké může mít nesmyslná dieta nebo polykání preparátů na hubnutí. **Půst podporuje přirozenou aktivitu a dodává organismu podněty, které jsou v souladu (nikoli v rozporu) se všemi životně důležitými funkcemi.**

S půstem jsem se setkala poprvé při návštěvě Himálaje, kde jsem se na pozvání účastnila intenzivního kurzu meditace. Meditaci jsem kdysi povrchně vyzkoušela v závěru lekcí jógy (a zpravidla při ní usnula), nicméně mě odjakživa fascinovala vnitřní usebranost jeđinců, kteří józe propadli. Neobdivovala jsem jen jejich pružné tělo; toužila jsem po jejich neotřesitelné spokojenosti a úsměvu v očích. Jak to, že se pohybují bez znatelného úsilí a disponují bezednou energií, potřebnou k provádění náročných jogínských poloh? Nadto všichni vypadají neskutečně mladě a jen září. Co se za tím skrývá? Ať už to bylo cokoli, musela jsem to zjistit. A tak jsem se zachovala jako řada svobodných lidí, příliš mladých na to, aby jim záleželo na práci a odpovědnosti. Vzđala jsem se pravidelného platu a rozprodala svůj majetek, jen abych (poněkud opožděně) prožila rok v indickém poutním místě, kde jsem se hodlala věnovat studiu jógy a meditaci. Přiznávám, že mě k tomu rozhodnutí pobízela spíš vidina pružného a štíhlého těla než objevení nirvány. A světe, div se – nejjednodušší technikou, která se pro mě během těch náročných měsíců stala nejdůležitější lekcí pro tělo a duši, bylo umění půstu.

Podobně jako spousta jiných, překvapivě prospěšných fenoménů, jakými je již zmíněná jóga, i půst provázal všechna stadia vývoje lidské populace a v té či oné podobě se stal neodmyslitelnou součástí většíny dnešních nejrozšířenějších světových náboženství. Zatímco ty, pro které jsou snídaně, oběd a večeře posvátné, představa půstu mírně šokuje, naši předkové z doby kamenné zažívali hladové dny zcela běžně a miliony muslimů, mormonů i židů považují postní dny za pravidelnou očistu těla i duše. **Moje verze půstu však nemá s náboženstvím nic společného. Je pravdou, že půst pročistí hlavu, ale (a já doufám, že to zjistíte sami) mimořádné je především to, co provede s tělem.**

Půst vám prodlouží život a naplní jej energií. Je to bezkonkurenčně nejúžasnější způsob, jak se zbavíte přebytečných kilogramů, dostanete se do formy a zlepšíte výkonnost svého organismu. Jedním z *prokázaných* vedlejších účinků půstu je zpomalení stárnutí buněk, což je zásah na úrovni, kde život začíná, ale také končí. Souhrn vnějších a vnitřních efektů postních metod se nutně projeví na celkovém vzhledu a kondici, a sice proto, že hladovění poskytne tělu oddychový čas a umožní mu dohnat to, co zatím zanedbávalo. Když organismu dopřejete, co potřebuje, a omezíte přísun všeho zbytečného, odlehčíte zásobním zdrojům a poskytnete svému tělu čas k celkové regeneraci.

Půst je tak snadný, že při něm nelze neuspět. V podstatě ho denně dodržujeme – snídaně následuje přibližně po dvanácti hodinách bez jídla. Ale nezapomínejme na to nejzásadnější: Pokud dodržíte zásady půstu (vybírat můžete z několika technik a v závěru této knihy se sami rozhodnete, která vám nejvíc vyhovuje), **konečně se vymaníte z věčné spirály jojo efektu, který mění jinak rozumné a úspěšné lidi v otroky diety, jaká zrovna daný měsíc vévodí módnímu žebříčku.** Zoufalství toho světa dobře znám, protože jsem se v něm dlouho pohybovala. A taky vím, jak je fajn se od něj osvobodit.

PŮST A JINÉ METODY HUBNUTÍ

Je načase jít s vlastní kůží na trh. Zajdu skutečně daleko a troufnu si tvrdit, že **půst považuji za hubnoucí metodu budoucnosti**. Propagace rozmanitých diet je koneckonců pouhý byznys a ne jeden zákazník pochopil, že koupil zajíce v pytli. Snad každý ostrílený dietář ví, že skoro všechny módní zeštíhlující plány, i když je doporučuje některá z celebrit, jsou nerozumné a zcela nepraktické.

Dlouhodobé snížení příjmu kalorií, které je základem každého tradičního redukčního režimu, může vyvolat opětovné tloustnutí. A nejen to: z hlediska výživy je většina neodborných, ale velice lákavých hubnoucích projektů v lepším případě nezdravá, v horším přímo **nebezpečná**. Samotný fakt, že jednu z největších světových společností zaměřených na zdravou výživu vlastní firma na výrobu cukrovinek, svědčí o tom (aspoň podle mého názoru), že průmysl v pozadí a sliby o zaručeném váhovém úbytku potřebují mírně řečeno osvětu.

Kdo chce držet půst ve snaze zhubnout, měl by znát neoddiskutovatelné nutriční zásady, protože když už jí, musí dbát na vysokou kvalitu surovin. Během půstu nelze vynechávat hlavní potravní skupiny, tedy ani sacharidy, ani esenciální mastné kyseliny. V této knize najdete spíše obsažné informace o složení jídelníčku při různých postních režimech než prostý rozvrh hladovění. Jestliže omezíte celkový příjem potravy, je výživová hodnota pokrmů to nejdůležitější, na co byste se měli soustředit.

Pokud jsou mé poznatky a předpoklady správné a půst má slavit renesanci, co bude dál? Tato dietetická strategie si získává čím dál víc příznivců, a jen co se stane obecným, neřku-li světovým trendem, svou polívčičku si budou chtít přihřát i média, která bohužel některé skutečnosti podávají nepřesně. Nemluvě o tom, že sotva nějaký nový směr pronikne do povědomí veřejnosti, a zejména v tak ostře sledované oblasti, jakou je „zdravé“ hubnutí, lze očekávat jisté neseriózní

kampaně, co se vynasnaží vytáhnout z důvěřivých lidí peníze. Proto vás při zasvěcování do království půstu upozorním na vědecky podložený přínos tohoto principu pro snižování hmotnosti, zpomalení stárnutí a posílení fyzické i duševní výkonnosti.

Každá jednotlivá rada v této knize má hlavu a patu i své opodstatnění. Moje osobní bádání potvrdilo, že pro dosažení nejlepších výsledků je nezbytné **volit jinou metodu půstu pro ženy a jinou pro muže a zcela odlišně postupovat v případě půstu s cílem zlepšit sportovní výkony.** Vědecký přístup je veskrze objektivní, ale každý jsme jedinečnou entitou, ať už po stránce biologické, tělesné, nebo citové, a je jen a jen na nás, jakými prostředky proměníme nabízenou teorii v praxi.

Bez ohledu na pragmatickou civilizační vyspělost existují jisté jevy, které věda, nebo v daném případě nutriční obory, neumí uspokojivě vysvětlit, přesto se pokusím popsat, jak **půst prohlubuje sebeuvědomění a posiluje vnitřní spokojenost.** Na rozdíl od jiných nutričních či dietetických principů vám občasný půst otevře oči a stanoví rozdíl mezi fyzickým hladem a chutí. Usměrněná konzumace dokáže povýšit daný prožitek jednak na psychický odpočinek, jednak na tělesnou vzpruhu. Půst po staletí sloužil jako metoda duševní i duchovní očisty, při níž, pokud se provádí správně, dochází také k částečnému osvobození těla.

ODBORNÉ POZNATKY O PŮSTU

Vědecké studie se zabývají především střídavým půstem a odpíráním jídla po delší dobu, avšak výzkum se provádí většinou na zvířatech, protože se pokládá za neetické nechat člověka bezdůvodně hladovět! Přesto jsou důkazy o prospěšnosti půstu tak přesvědčivé a bezprostřední, že se vyplatí věnovat jim chvílku pozornosti (a já si přitom dovolím přehodnotit pár „zaručených pravd“ spojených s běžnými dietami).

Pro zajímavost uvádím několik základních pozoruhodných aspektů půstu, které podrobněji objasním v příštích kapitolách:

PŮST A SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI

- Možná to odporuje zdravému rozumu, ale občasný postní plán pomáhá zkrotit hlad. Za prvé ovlivňuje hormon hladu a za druhé díky němu dokážete odlišit fyzické strádání od emocionálního.
- Zapomeňte na zaklínadlo, které praví, že pravidelné jídlo stimuluje metabolismus. Odborné výzkumy potvrzují, že sklon k častějším „svačinkám“ mají *právě* jedinci s nadváhou.
- Půst má stejný účinek jako všechny tradiční hubnoucí diety, ale snáze se dodržuje a rozhodně nezpomaluje látkovou přeměnu. Kromě toho spolehlivě zatočí s posledními zatvrzelými kilogramy.
- Koho trápí a rozčiluje pneumatika kolem pasu, měl by dát přednost kratším postním cyklům před dlouhodobými.

PŮST PRO ZDRAVÍ

- Hladovění, zejména v kombinaci s omezenou konzumací bílkovin, je obdobou „jarního úklidu“. Při této variantě se aktivuje buněčný mechanismus zvaný *autofagie*, kdy dochází ke snížení hladiny hormonu označeného jako *inzulinu podobný růstový faktor (IGF-1)*, který je klíčový pro růst.
- Pravidelný půst s využitím tekutin průkazně zpomaluje stárnutí, aniž se musíte zcela vzdát jídla.

- Všechny postní plány velmi pravděpodobně zmírňují projevy různých zánětlivých onemocnění, například ekzému, astmatu nebo artrózy.
- Sladkosti se všeobecně považují za „potravu pro mozek“, ale je dokázáno, že půst zvyšuje u dospělých schopnost soustředění, a dokonce podporuje vznik nových mozkových buněk.

PŮST PRO ŽENY A PRO MUŽE

- Vliv půstu na obsah cukru v krvi je u mužů a žen jiný. Podle vědeckých výzkumů hladina krevního cukru u mužů klesá, kdežto u žen je příznivý efekt srovnatelně nižší.
- Většina žen z vlastní zkušenosti ví, že zavádění nových stravovacích návyků je zvláště náročné týden před začátkem menstruace, kdy silně kolísá duševní rozpoložení. V tomto období na sebe nebuďte tak přísné! Vaši blízcí to určitě ocení.
- Ženy by měly začít s půstem nejlépe několik dní po zahájení menstruace. Jakmile si na něj organismus zvykne, naučí se potlačovat „choutky“ vyvolané premenstruačním syndromem.
- Pokud jde o celkový vliv půstu na menstruační cyklus, jsou k dispozici pouze studie na zvířatech – a účinky nejsou zřejmé. Nicméně jakékoli zkvalitnění a příznivé změny ve výživě zpravidla do jisté míry uleví od menstruačních potíží. Proto si stejně bedlivě všímejte toho, co jíte, i toho, co nejíte. Zpozorujete-li jakékoli negativní změny nebo zhubnete-li natolik, že dojde k poruchám cyklu, půst přerušte.

PŮST A POSILOVÁNÍ

- Posilování se zátěží během půstu podporuje tvorbu svalové hmoty.
- Pokud se věnujete kardio cvičení, tréninky během půstu nutí tělo intenzivněji odbourávat tukové zásoby – ovšem před dlouhým během se raději najezte.
- Také v tomto případě existují rozdíly mezi pohlavím: U mužů dochází k tvorbě svalové hmoty, pokud cvičí před hlavním jídlem, ženám víc prospívá trénink po jídle.

CO VÁS ČEKÁ A NEMINE

Kniha je rozdělena na čtyři části a rozvržena tak, aby čtenáři poskytla ucelený přehled o dějinách a metodách půstu, ale v první řadě nabízí praktické informace, které vás do umění půstu postupně zasvětí. Je určena nejen začátečníkům, kteří se chtějí o půstu něco dovědět a zvažují, že jej vyzkoušejí, ale i pokročilým, již metody usměrněného hladovění už dávno zařadili do svého životního stylu a shánějí další podporu i inspiraci k přípravě vhodných pokrmů.

TAJEMSTVÍ, PODSTATA A MIMOŘÁDNÁ PROSPĚŠNOST PŮSTU

Tato kapitola se věnuje podstatě a blahodárnosti půstu. Podělím se s vámi o své osobní zkušenosti s půstem i o příběhy lidí, kteří tuto metodu s úspěchem využili k posílení svého zdraví, úbytku hmotnosti a zlepšení tělesné kondice. Můžete číst postupně, nebo jen listovat mezi jednotlivými tématy.

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÉHO PŮSTU

Ve druhé části se dovíte, jak na to, aby půst vyhovoval vám i vašemu životnímu stylu, a zjistíte, co všechno byste měli důkladně zvážit, než začnete. Seznámím vás s jednotlivými druhy půstu, ať už se jedná o krátkodobou konzumaci tekutin, dva nízkokalorické dny v týdnu, nebo vynechání jednoho hlavního jídla denně, a pomůžu vám vybrat vhodnou metodu přímo na míru. A samozřejmě se naučíte, jak se na svůj první půst připravit duševně.

PŮST V PRAXI

Tady už půjde do tuhého! Poskytnu vám spoustu užitečných informací o tělesném cvičení a výživě; ne nadarmo ve své knize neustále opakuji, že když už máte jíst, musíte jíst řádně a kvalitně. Rovněž zdůrazním, co můžete během prvního půstu očekávat a v kterých konkrétních případech jej nedoporučuji.

POSTNÍ REŽIMY A RECEPTY

V závěrečné části na vás čekají podrobné denní rozvrhy jednotlivých typů půstu a moře receptů na lahodné, výživné pokrmy, které půst výrazně usnadní.