

Proč přerušovaný půst?



Když procházíte třicítkou a pak čtyřicítkou, začíná se vaše tělo měnit. Přibíráte na váze a bojujete s chutěmi. Už nevyskočíte z postele tak svižně jako dřív. Všimáte si příznaků, jako jsou nadýmání, špatný spánek, mozková mlha a výkyvy nálad. Cítíte se předčasně stará a tak trochu mimo. Pro naprostou většinu z nás jsou tyto změny mučivé, frustrující a děsivé.

Chápu to. Opravdu to chápu, protože mám vlastní zkušenosti a pracuji s nespočtem žen, jako jste vy. Zdaleka nejste sama. Ale odvahu! Nikdy není pozdě začít být zdravější a získat zpět svůj vzhled, zdraví, duševní svěžest a energii.

Heather je toho dobrým příkladem. Přišla za mnou ve čtyřiapadesáti letech, kdy čtyři roky předtím vstoupila do menopauzy a byla velmi frustrovaná. „Nikdy mi nic nepomohlo,” říkala. „Jedla jsem miniaturní jídla, počítala jsem kalorie, cvičila jsem jako maniak, ale váha prostě nechtěla jít dolů. Nesnáším, jak se kvůli těm dvaceti kilům navíc cítím stará a unavená. Upřímně, už jsem ztratila naději.” Heather dokonce zkusila užívat lék zvaný fentermin. Je podobný amfetaminu. Stimuluje centrální nervový systém (nervy a mozek), což zrychluje srdeční tep a krevní tlak a omezuje chuť k jídlu. Má ale spoustu děsivých vedlejších účinků, od mírných až po středně závažné: nespavost, bolesti hlavy, závratě, vysoký krevní tlak, bolest na hrudi a dušnost.

Tento druh boje není nutný. Když jsme si s Heather povídaly, vysvětlila jsem jí svou filozofii, jak nejlépe zhubnout a zvládnout menopauzu - a to přirozeně, bez užívání léků na hubnutí na předpis. Vysvětlila jsem jí, že každá část mého programu je navržena tak, aby zmírnila špatné příznaky věku a aby se opět cítila mladší a plná života.

Heather se rozhodla dát do programu všechno. Upravila jídelníček a začala s přerušovaným půstem. Během prvních osmi týdnů zhubla 10 kg a pak pokračovala dál - bez pocitu strádání, hladu nebo únavy. Dnes má více energie a sebevědomí, než si myslela, že je v jejím věku vůbec možné.

Možná jste se stejně jako Heather řídili obvyklými radami: počítat kalorie, jíst malá jídla v průběhu dne, každý den snídat - prostě tak, jak nás učili zhubnout. Možná se vám podařilo shodit několik kilogramů, ale pak přišel jo-jo efekt a váhu jste si nedokázali udržet. Nebo máte jiné znepokojivé příznaky. Například špatně spíte a ráno vám trvá déle, než nastartujete. Možná trpíte různými bolestmi. Nebo nedokážete myslet tak jasně jako kdysi a hůře si pamatujete fakta a události. Máte pocit, že se vaše tělo mění přímo před očima. Jsou to hrozná, rozčilující potíže a je snadné to chtít prostě vzdát, i když si přejete opak.

Nikdy mě nepřestane udivovat, kolik špatných rad dostávají ženy ohledně svého zdraví a hubnutí pod rouškou „moudrosti“. Například moje oblíbená: „Více cvičte, méně jezte!“ U mě to absolutně nefungovalo. Přibrála jsem a nemohla jsem zhubnout, o celkovém pocitu „nezdravosti“ ani nemluvě.

Důležité: nevyčítejte si to. Vy jste neselhali, selhala konvenční moudrost. Tyto „moudrosti“ jsou obsahem oblíbených dogmat. Podívejme se na ně blíže.

Špatné dogma č. 1: Kalorie dovnitř, kalorie ven - to je, oč tu běží.

Pokud donekonečna počítáte kalorie, abyste nějaké to kilo shodili nebo vůbec nepřibrali, možná se soustředíte na špatnou věc. Právě kvalita bílkovin, sacharidů a tuků, které jíme - nikoliv pouhé počítání kalorií - je důležitým klíčem k odbourávání tuků, kontrole hmotnosti a zdraví. To zahrnuje příjem dostatečného množství potřebných živin, včetně vitaminů, minerálů a vlákniny, z vybraných potravin.

Nekvalitní potraviny - konkrétně zpracované sacharidy, jako jsou sladkosti, chipsy, limonády a komerční pečivo - přispívají k přibývání na váze ne proto, že mají hodně kalorií. Je to proto, že spouštějí řadu reakcí, které způsobují, že vaše tělo ukládá tuk. Tyto potraviny se totiž rychle rozkládají na cukr. V reakci na to vaše slinivka břišní vyplavuje vyšší množství hormonu zvaného inzulín. Inzulín je něco jako hnojivo pro vaše tukové buňky. Říká vašim buňkám, aby se chopily kalorií a přeměnily je na tuk.

Dalším problémem je, že když omezíte kalorie, tělo se brání. Metabolismus se zpomalí, aby si udržel energii a vy se začnete cítit hladovější. Tato situace je pro kontrolu váhy nevýhodná a vyvede z míry vaše hormony hladu leptin a ghrelin. Najíte se více a všechno začne nanovo. (Více o těchto hormonech v dalších kapitolách.)

Špatné dogma č. 2: Snídaně je nejdůležitější jídlo dne.

Špatně! Na základě řady špatných výzkumů a marketingu snídaňových cereálií nám bylo opakovaně namlouváno, že snídat je zdravé. Slyšeli jsme, že vynechávání snídaně je velmi špatný zvyk a může vést k cukrovce, přibývání na váze a dalším zdravotním problémům.

Jde o to, že pro nic z toho vlastně nejsou důkazy. Analytický přehled třinácti klinických studií, publikovaných v letech 1990 až 2018, dospěl k závěru, že „přidání snídaně nemusí být dobrou strategií pro hubnutí, a to bez ohledu na zavedený snídaňový návyk. Při doporučování snídaně pro hubnutí u dospělých je třeba opatrnosti, protože by to mohlo mít opačný účinek.“ Studie také zjistila, že vynechávači snídaně vážili méně než snídaňáři!

Vynechání snídaně je v pořádku. A má to spoustu výhod!

Špatné dogma č. 3: Je důležitější, co jíme, než kdy jíme.

To, co jíte, tedy zdravé, plnohodnotné a nezpracované potraviny, je naprosto zásadní. Ale záleží také na tom, kdy je jíte. To „kdy“ zahrnuje synchronizaci jídla s vaším cirkadiánním rytmem - složitým fyziolo-

gickým systémem, který reguluje cyklus spánku a bdění a všechny hormonální a metabolické procesy s tím spojené. Pokud se přerušované hladovění sladí s cirkadiánním rytmem a metabolismem, zlepší to mnoho zdravotních indikátorů, včetně citlivosti na inzulín, kardiorizik, zdraví mozku a v neposlední řadě to příznivě ovlivní stav nadváhy či obezity.

Příklad: Během 10 týdnů lidé, kteří dostali pokyn odložit snídani o 90 minut a večeři jíst o 90 minut dříve (čímž se změnil časový rámeček, v němž jedli), spálili dvakrát více tělesného tuku než ti, kteří mohli jíst podle svého běžného rozvrhu. A to i přesto, že první skupina mohla jíst, co chtěla.

Načasování je důležité! Je to klíč ke zdravé váze a ochraně před mnoha nemocemi.

Špatné dogma č. 4: Jíst malá jídla během dne podporuje spalování tuků a stabilizuje hladinu cukru v krvi.

Kolikrát jste to už slyšeli, že? Mnoho lidí věří, že konzumace více jídel během dne zrychluje metabolismus, takže tělo spálí více kalorií a udržuje hlad na uzdě.

Nic z toho není pravda. Důkaz: Výzkumníci z Ottawské univerzity zjistili, že při dietě s omezeným množstvím kalorií nemá rozdělení kalorií do šesti jídel místo tří pro hubnutí žádný přínos.

Jiná studie zjistila, že přechod ze tří denních jídel na šest nestimuluje ani spalování kalorií a ani úbytek tuku. Co se týče kontroly chuti k jídlu, neexistují žádné důkazy, že by konzumace šesti jídel denně omezovala pocit hladu, nicméně konzumace větších a méně častých jídel celkový pocit hladu prokazatelně sníží a dodá pocit sytosti.

Před několika lety jsem spolupracovala s fitness trenérkou Karen. Stejně jako mnoho jiných trenérů v tomto odvětví věřila, že jediný způsob, jak zhubnout a být zdravá, je jíst šest malých jídel denně. U Karen to ale nefungovalo. Jak si neustále připravovala jídlo a fixovala se na něj, začalo to vést k přejídání. Pak přešla na můj plán PP:45, což jí

změnilo pohled na celou problematiku. Karen mi řekla: „Přerušovaný půst mi změnil celý život. Mám spoustu energie, skvělou pleť, úžasný spánek a už nejsem rukojmím jídla.”

Tato zastaralá dogmata, jejichž výčet jste právě přečetli, přispěla k rostoucí míře obezity, špatnému metabolickému zdraví a nemocem, které snížily kvalitu života celým generacím. Tato zdravotní krize, která dnes dosahuje epidemických rozměrů, postihuje v ohromujícím počtu žen. Podle údajů Národního centra pro zdravotní statistiku se výskyt obezity u žen ve věku 20 let a starších zvýšil za posledních několik desetiletí z 25,5 % na 40,7%! Článek v časopise z roku 2019 naznačuje, že do roku 2030 bude více než 25 procent celkové populace ve Spojených státech definováno jako silně obézní, což bude nejčastější kategorie obezity u žen. A obezita je samozřejmě spojena s mnoha život ohrožujícími nemocemi - se srdečními chorobami, s cukrovkou 2. typu, mnoha formami rakoviny a depresemi - to abychom jmenovali jen některé z nich.

Je načase si přiznat, že pokud jde o řešení souvisejících problémů nadváhy, obezity a špatného zdravotního stavu, musíme udělat víc. Přerušovaný půst je velkou součástí tohoto řešení a cestou ke zdraví a osvobození od nadváhy.

Co je přerušovaný půst?

Zjednodušeně řečeno, přerušovaný půst znamená *jíst méně často*. Po určité dobu nejíte (půst) a stravujete se v rámci „stravovacího okna“, tedy daného časového úseku určeného pro jídlo. Během tohoto období si dopřáváte bílkoviny, zdravé tuky a neškrobové sacharidy, aniž byste se zaměřovali na počítání kalorií. Záměrně si vybíráte, kdy jíte a kdy se postíte.

Tři nejrozšířenější režimy přerušovaného půstu jsou **střídavý půst**, kdy jeden den jíte a druhý den se postíte, **přerušovaný půst 5:2** (dva