

BARTOSZ SZEMRAJ

POST PRZERYWANY INTERMITTENT FASTING

PRZEWODNIK KROK PO KROKU

STREFAPRZEMIAN.PL

SPIS TREŚCI

3	O MNIE
4	TROCHĘ MOJEJ HISTORII
6	EFEKTY AKTUALNYCH ZALECEŃ ŻYWIENIOWYCH
10	DLACZEGO TYJEMY?
19	CZY JESTEŚMY STWORZENI DO POSTU?
21	CO TO JEST POST PRZERYWANY CZYLI INTERMITTENT FASTING?
22	RODZAJE INTERMITTENT FASTING
25	JAKIE SĄ KORZYŚCI POSTU PRZERYWANEGO?
27	JAK PRZEJŚĆ NA POST PRZERYWANY?
29	NAJCZĘSTSZE PYTANIA DOTYCZĄCE POSTU PRZERYWANEGO
34	CO ZROBIĆ, BY FASTING DZIAŁAŁ JESZCZE LEPIEJ?
35	ZAKOŃCZENIE

O MNIE

CZEŚĆ, JESTEM BARTEK

Od prawie 6 lat pomagam ludziom dbać o zdrowie i wygląd. Lata poświęcone zdobywaniu wiedzy i doświadczenia z zakresu dietetyki, treningu oraz psychologii pozwalają mi bardzo skutecznie rozwiązywać ich problemy. Z mojej pomocy skorzystało już tysiące osób – opinie można znaleźć na stronie www.strefaprzemian.pl i facebooku:

Bartek Szemraj – Strefa przemian.

Zadziwiam szczególnie tym, że w trakcie mojej diety nie liczy się kalorii i je się tyle, by się najeść. Zamiast 5 posiłków proponuję 2-3. Kładę nacisk na podstawy odżywiania, które, jak widać po rekomendacjach, działają.

Moją skuteczność potwierdza mnóstwo osób i rosnące zainteresowanie Strefą przemian.

TROCHĘ MOJEJ HISTORII

Zawsze byłem szczupły. Do 20. roku życia totalnie nie dbałem o to, co jadłem. Gdy poszedłem do szkoły podstawowej, pojawiła się u mnie astma, którą przez 10 lat zaleczałem. Do tego regularnie się przeziębiałem. Mijały lata, a ja brałem różne lekarstwa. Natomiast o diecie nikt nie wspominał. Przyjęto za normalne, że choruję. Po prostu – pewnie miałem słaby organizm. Żywiłem się głównie białym pieczywem, jogurtami i słodyczami. Nie lubiłem warzyw. Zresztą, kto jedząc same słodkie, może polubić warzywa?

Od zawsze coś trenowałem (karate, piłka ręczna, siłownia), więc nie tyłem. I tak los sprawił, że w wieku 20 lat rozpocząłem swoją przygodę z dietetyką i trenowaniem ludzi. Bardzo spodobał mi się temat diety, szczególnie dopóki byłem przekonany, że teoretycznie jadłem zdrowo. Potem w wieku 21 lat wykryto u mnie zapalenie tarczycy – chorobę Hashimoto. Trudno było mi w to uwierzyć. Dolegliwość, która zwykle występuje u kobiet po 40. roku życia.

I ja to mam? Taki zdrowy i wysportowany?

Niestety, 20 lat jedzenia śmieci (bo inaczej tego nie nazwę) zrobiło swoje i choroba Hashimoto jest tego konsekwencją. Postanowiłem więc jeszcze bardziej interesować się dietą i funkcjonowaniem organizmu. I wtedy okazało się dość szybko, że moje odżywianie wcale dobre nie było.

