

Autor bestsellera „New York Timesa” Kod otyłości

DR JASON FUNG • EVE MAYER • MEGAN RAMOS

POST PRZERYWANY dla początkujących



KOMPLETNY PRZEWODNIK

SPRAW, BY OKRESOWY POST STAŁ SIĘ STYLEM ŻYCIA.
POKONAJ CUKRZYCĘ, STANY ZAPALNE I POPRAW PRACĘ MÓZGU

vital
GWARANCJA ZDROWIA

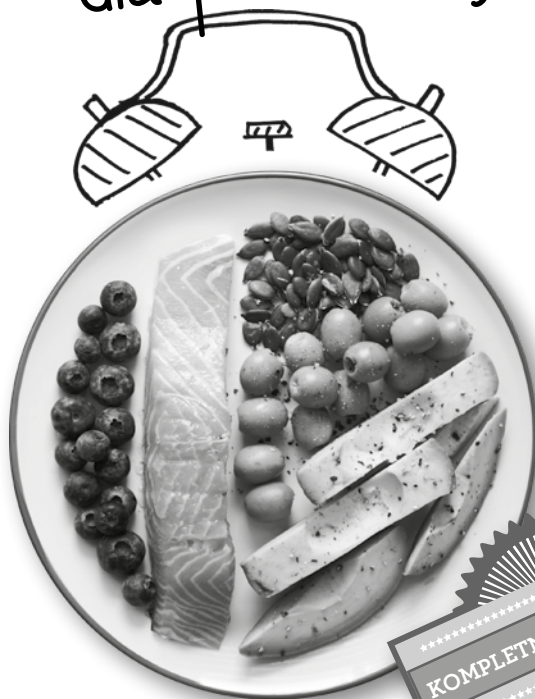
POST PRZERYWANY

dla początkujących

Autor bestsellera „New York Timesa” *Kod otyłości*

DR JASON FUNG • EVE MAYER • MEGAN RAMOS

POST PRZERYWANY dla początkujących



KOMPLETNY PRZEWODNIK

SPRAW, BY OKRESOWY POST STAŁ SIĘ STYLEM ŻYCIA.
POKONAJ CUKRZYCĘ, STANY ZAPALNE I POPRAW PRACĘ MÓZGU

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-480-6

Tytuł oryginału: *Life in the Fasting Lane*

Authorized translation from the English language edition titled *Life in the Fasting Lane: How to Make Intermittent Fasting a Lifestyle—and Reap the Benefits of Weight Loss and Better Health*, published by Harper Wave. Copyright © 2020 by Fung Health Consultants Inc., Eve & Levi LLC, and Megan Ramos Nutrition Inc. This Polish translation published by arrangement with BookLab., CookeMcDermid Agency Inc., and Rick Broadhead & Associates Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
------------------------	---

CZĘŚĆ I: POST, JEDZENIE I HORMONY

Rozdział 1: Fakty naukowe na temat postu	23
Rozdział 2: Więcej niż nauka: psychiczne i emocjonalne korzyści płynące z postu	43
Rozdział 3: Hormony i tyran głodu	51
Rozdział 4: Zapomnij o ograniczaniu kalorii	67
Rozdział 5: Droga do zdrowszego odżywiania	81
Rozdział 6: Zmień sposób, w jaki myślisz o jedzeniu	93

CZĘŚĆ II: PRZYGOTUJ SIĘ DO POSTU

Rozdział 7: Do biegu, gotowi, cel!	111
Rozdział 8: Zadbaj o swój dom i rodzinę	125
Rozdział 9: Seks, ciąża i post	135
Rozdział 10: Współpraca z lekarzem	141
Rozdział 11: Pozbywanie się wstydu	147

CZĘŚĆ III: TWÓJ PLAN POSTU

Rozdział 12: Post w uproszczeniu	155
Rozdział 13: Koniec z podjadaniem	169

Rozdział 14: Wkraczanie w świat postu	175
Rozdział 15: Ćwiczenia dla zdrowia, a nie utraty kilogramów	187
Rozdział 16: Ucztowanie bez poczucia winy	199
Rozdział 17: Osiąganie celów i pójście o krok dalej	217

CZĘŚĆ IV: ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ZWIĄZANYCH Z POSTEM

Rozdział 18: Rozwiązywanie problemów zdrowotnych . . .	231
Rozdział 19: Sztuczki poszczącego umysłu	237
Rozdział 20: Post a życie towarzyskie	249
Rozdział 21: Powrót na właściwą drogę	263
Rozdział 22: Budowanie społeczności	269
Rozdział 23: Życie nowym życiem	279

Posłowie: Czy operacja bariatryczna jest dobrym rozwiązaniem?	283
--	-----

Podziękowania	291
Słowniczek	295
Źródła	301
O Autorach	305

WPROWADZENIE

EVE MEYER

Dorastałam w południowej Luizjanie, gdzie nie je się, żeby żyć – żyje się, żeby jeść! Gdyby Willy Wonka założył sklep w moim rodzinnym mieście Thibodaux, zamiast lizaków, cukierków-mordoklejek i gum do żucia specjalizowałby się w langustach, gumbo, boudin i étouffée.

Na dodatek moja mama jest jedną z najlepszych kucharek we wszechświecie. Nasza rodzina przestrzegała zalecenia ukrytego w powiedzeniu *Laissez les bons temps rouler*, które oznacza: „Niech dobre czasy trwają”. Wspólne z przyjaciółmi, rodziną i sąsiadami świętowaliśmy absolutnie wszystko, a w centrum tych uroczystości znajdowało się jedzenie. Uwielbialiśmy ciasta. Fettuccine z langusty było naszym źródłem szczęścia, a smażone pączki posypane dużą ilością cukru pudru wyznacznikiem pocucia wspólnoty.

Kiedy miałam osiem lat, u mojej mamy zdiagnozowano wyniszczającą chorobę przewlekłą, na którą nie było wówczas lekarstwa. Przez trzydzieści cztery lata obserwowałam, jak walczy o życie. Jeździła do specjalistów w całym kraju, poddawała się zabiegom i przyjmowała leki, które często sprawiały, że czuła się jeszcze gorzej. Na szczęście w 2016 roku – kiedy miałam czterdzieści dwa lata – w końcu pokonała chorobę. Ale do tego czasu nie byłam pewna, czy najważniejsza osoba w moim życiu przetrwa

kolejny rok, w związku z czym wypracowałam wiele niezdrowych nawyków, aby sobie z tym radzić. Przeniosłam moje uczucia na jedzenie: ukrywałam je, podkradałam i obżerałam się kilka razy dziennie. Wycofałam się z życia i pozwoliłam mojemu mózgowi odpłynąć dzięki gofrom, smażonemu kurczakowi, kiełbasie Cajun i słodyczom, które znajdowałam w domu. Opracowałam własny sposób medytacji opartej na spożywaniu węglowodanów. Niestety nie przynosiła mi ona spokoju ducha.

Przez całe dorosłe życie byłam gruba, a w szczytowym momencie nosiłam rozmiar 54 i ważyłam sto trzydzieści sześć kilogramów. Diety, które stosowałam, sprawdzały się przez pewien czas, ale ponieważ zawsze czułam się głodna, poddawałam się, przerywałam dietę i przybierałam na wadze więcej niż straciłam. Jak wielu z was, których również dotyczy ten problem, często czułam się jak porażka. Wstydziłam się w gabinecie lekarskim, na basenie i w sklepie plus size. Wstydziłam się na siłowni, w restauracjach i na zjazdach rodzinnych.

W 2018 roku postanowiłam ponownie spróbować schudnąć, tym razem stosując dietę niskowęglowodanową i wysokotłuszczową. Byłam przekonana, że ten jadłospis również mi nie pomoże, ale po miesiącu coś się zmieniło. Nie odczuwałam głodu cały czas, tak jak wcześniej. Po kilku miesiącach schudłam około trzynaście kilogramów, ale potem moja waga się ustabilizowała. Obawiałam się, że znowu zacznę tyć, więc poprosiłam o radę moją przyjaciółkę, doktor Suzanne Slonim. Zasugerowała, żebym kupiła książkę *Kod otyłości* doktora Jasona Funga.

Książkę doktora Funga zaczęłam czytać podczas czterogodzinnego lotu. Lektura natychmiast mnie wciągnęła. Autor *Kodu otyłości* utwierdził mnie w przekonaniu, że dieta niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa jest dobrym rozwiązaniem, a także zasugerował coś, czego się nie spodziewałam.

Doktor twierdził, że osoby zmagające się z nadwagą odnoszą korzyści ze stosowania postu.

Co? Nigdy w życiu nie pominęłam więcej niż jednego posiłku, chyba że kazał mi to zrobić lekarz! Badania, które doktor Fung cytował w swojej książce, wydały mi się sensowne, więc postanowiłam spróbować postu. Ta decyzja zmieniła moje życie. Znowu zaczęłam chudnąć, czułam się zdrowsza niż kiedykolwiek, a w moim ciele zaszły ogromne zmiany. A co najlepsze, komunikaty o głodzie, które wcześniej bezustannie zalewały mój mózg, ustały na dobre.

Zgadza się. *Nie czułam się już głodna przez cały czas.* A kiedy odczuwałam głód, nie przeszkadzało mi to. Martwiłam się, że zemdleję, jeśli pominę więcej niż dwa posiłki, ale tak się nie działo. Myślałam, że post mnie zmęczy i wywoła mgłę mózgową, ale niepotrzebnie się martwiłam. Zakładałam, że głodówka spowolni mój metabolizm, ale okazało się, że dzieje się wręcz przeciwnie. Poczułam się jak nowo narodzona.

Zaczęłam kwestionować wszystko, czego kiedykolwiek dowiedziałam się o odchudzaniu i dbaniu o zdrowie, a potem wpadłam w furję. Dlaczego informacje te dotarły do mnie dopiero teraz, gdy miałam za sobą wiele lat zmagania?

Nawiązałam kontakt z doktorem Fungiem. Już po pierwszej rozmowie widziałam, że jest to geniusz o życzliwej duszy, który chętnie podejmie ze mną współpracę. Przedstawił mnie także swojej nauczycielce zdrowia Megan Ramos. Poczuła, że mamy ze sobą dużo wspólnego, gdy opowiedziała mi o swoich zmaganiach z nadwagą i wieloma innymi schorzeniami. W ciągu miesiąca opracowaliśmy plan, a jego rezultatem jest książka, którą trzymasz w rękach.

W książce *Post przerywany dla początkujących* chcemy pokazać ci zupełnie nowe podejście do odchudzania i zdrowia. Być może

szukałeś już wiadomości na temat postu w Google, rozmawiałeś o nim z przyjacielem, słyszałeś o nim w wiadomościach lub bezpośrednio od osoby, która twierdziła, że przynosi on niesamowite korzyści. Zapewne spotkałeś się również z przekonaniem, że poszczenie powoduje śmierć głodową. Wydaje się, że opinii na temat postu jest tyle, co gwiazd na niebie, a wielość informacji jest tak przytłaczająca, że chce się zrezygnować, zanim się zacznie. Niektórzy sądzą, że post jest dobrym rozwiązaniem wyłącznie dla ludzi, którzy zmagają się z otyłością. To nieprawda; dzięki niemu możesz zrzucić od 2 do 5 kilogramów – lub mniej lub więcej, w zależności od twoich celów. Niektórzy chcą zmienić sposób żywienia z powodów innych niż odchudzanie. Czy post może wyostrzyć umysł i zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka? Zdecydowanie tak. Ten sposób odżywiania może ci pomóc również, gdy zmagasz się z zespołem policystycznych jajników, cukrzycą typu 2, stłuszczeniem wątroby, chorobami serca i wieloma innymi schorzeniami.

Potrzebujesz przyjaciela, który powie ci absolutną, obiektywną prawdę o poście. W tej książce znajdziesz trzy takie osoby: weterankę wojen dietetycznych (ja), czołową badaczkę postu, która miała problemy ze zdrowiem (Megan Ramos) oraz lekarza-pioniera (doktor Jason Fung). Połączyliśmy siły, aby opowiedzieć ci o poście bez cukrowej otoczki.

Ta książka jest czymś więcej niż tylko szczegółowym planem postu. Znajdziesz w niej przewodnik po stylu życia, który pomoże ci przygotować siebie, swoją kuchnię i rodzinę do nowych zwyczajów żywieniowych, a także rozwiązać typowe problemy związane z postem, takie jak radzenie sobie ze skutkami ubocznymi oraz utrzymywanie diety w wakacje i święta. Wyjaśnię dokładnie, jak przygotować umysł do postu, pomogę ci znaleźć właściwą ścieżkę i przedstawię plan, dzięki któremu uda ci się zachować

zdrowe nawyki. Wytlumaczę ci, dlaczego nie powinieneś obwiniać się za przyrost masy ciała i dlaczego tym razem doświadczysz czegoś nowego. Będę trzymała cię za rękę podczas tej nowej, ekscytującej podróży, a kiedy dotrzesz do celu, będziemy razem świętować twój sukces.

Ty masz pytania, a nasza trójka posiada odpowiedzi. Lekarz, laik i badacz: oto zespół, którego potrzebujesz po swojej stronie. Razem damy radę. A więc chodźmy!

MEGAN RAMOS

Dziesięć lat temu cierpiałam na zespół policystycznych jajników (PCOS), niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby (NAFLD) i cukrzycę typu 2. Miałam też nadwagę. Dzisiaj jestem wolna od chorób i chudsza o ponad trzydzieści sześć kilogramów, a także cieszę się dobrym zdrowiem. Jestem naukowcem klinicznym. Interesuję się medycyną profilaktyczną i uczę ludzi, jak post i prawidłowe odżywianie mogą pomóc im schudnąć i poprawić ogólny stan zdrowia.

Przez pierwsze dwadzieścia siedem lat życia jadłam, co chciałam i nie tyłam. Byłam tą wstrętną dziewczyną chodzącą w dzinsach w rozmiarze 34, z napojem w jednej ręce i paczką chipsów w drugiej. W jednym z moich szkolnych roczników moja najlepsza przyjaciółka napisała: „Nienawidzę cię, bo możesz jeść tyle nuggetsów z kurczaka i frytek, ile chcesz, a mimo to wydaje się, że tracisz na wadze”. Chociaż byłam chuda, nie cieszyłam się dobrym zdrowiem ani umysłu, ani ciała. W rzeczywistości oszukiwałam się, myśląc, że masa ciała jest wskaźnikiem dobrego samopoczucia fizycznego. Prawda ujawniła się za pośrednictwem chorób, które dopadły mnie w gimnazjum.

Kiedy miałam dwanaście lat, zdiagnozowano u mnie niealkoholową stłuszczeniową chorobę wątroby, stan, w którym w komórkach wątroby odkłada się nadmiar tłuszczu. Potem, gdy miałam czternaście lat, dowiedziałam się, że mam PCOS, zaburzenie charakteryzujące się torbielami w jajnikach, które prowadzi do nieregularnej owulacji lub jej braku. Byłam tak chuda, że lekarze nie doradzali mi zmiany diety, tylko zakładali, że wyrosnę z tych schorzeń. Mylili się. Czas płynął, a ja nie odczuwałam żadnej poprawy. Nieświadoma konsekwencji, objadałam się niezdrowym jedzeniem, a moje ciało było coraz słabsze. Czy używałam jedzenia, żeby radzić sobie z problemami, tak jak robiła to Eve? Prawdopodobnie. Przecież moja ukochana mama też chorowała.

Przez większość mojego dzieciństwa moja matka cierpiała na kilka schorzeń metabolicznych i genetycznych. Przez wiele lat odwiedzała lekarza za lekarzem i przeszła wiele operacji. Jednym z moich najbardziej żywych wspomnień jest wizyta na izbie przyjęć, gdzie moja mama krzyczała z bólu, czekając na przyjęcie. Pomyslałam wówczas, że nikt nie powinien tak chorować – a tym bardziej obserwować cierpień własnej matki – więc przyrzekłam, że zostanę lekarką. Chciałam mieć pozytywny wpływ na ludzkie losy – tak po prostu. W wieku piętnastu lat podjęłam wakacyjną pracę przy badaniach medycznych w prywatnej klinice. Poznałam wówczas grupę nefrologów, czyli specjalistów od chorób nerek. Wśród nich był doktor Jason Fung. Spotkałam wówczas wielu wspaniałych ludzi z cukrzycą typu 2, u których na skutek choroby rozwinęła się niewydolność nerek. W badaniach koncentrowałam się na znalezieniu sposobów na wcześniejsze wykrycie tego uszkodzenia nerek, ponieważ gdybyśmy mogli to zrobić, być może zyskalibyśmy możliwość zapobiegania dalszemu skutkom tego problemu. Współpracowałam z tymi lekarzami przez całe liceum i studia. Uwielbiałam to robić. Ale w końcu napotkałam na mojej

drodze barierę. Zdałam sobie sprawę, że nie miało znaczenia, na jakim etapie udawało się nam wykrywać chorobę nerek; i tak nie potrafiliśmy zatrzymać jej progresji. Wczesna diagnoza wydawała się gorsza niż życie w niewiedzy. Myślałam wówczas, że życie ze świadomością choroby, która może cię zabić, musi być naprawdę przerażające.

Sama również cierpiałam na przewlekłe schorzenia i *nic* z tym nie robiłam. Gorzej: wmawiałam sobie, że pasjonuje mnie profilaktyka, ale powoli zabijałam własny organizm niewłaściwym jedzeniem. Piłam dietetyczne napoje gazowane o 5.00 rano i przez cały dzień podjadałam słodkie smakołyki. Pochłaniałam mnóstwo śmieciowego jedzenia podczas gdy mój były partner załatwiał sprawy na mieście. Jestem pewna, że byłam uzależniona od jedzenia i chociaż wiedziałam, że ukrywanie dietetycznych napojów w samochodzie i precli w torebce nie jest zdrowym nawykiem, po prostu nie potrafiłam się powstrzymywać.

Każdy z nas popełnia jakieś grzechy, a moim było jedzenie – nie papierosy, narkotyki czy alkohol – więc uznałam to za bezpieczne. Jest ono legalnie dostępne, a rząd i lekarze każą mi spożywać węglowodany. Serwowano mi je zarówno w szkole, jak i w domu. Nie mogły przecież być *tak bardzo* szkodliwe, prawda? Poza tym byłam szczupłą. Czy miałam powód, aby zastanawiać się, czy robię coś nie tak?

Miałam. Mój PCOS dawał tak silne objawy, że gdy miałam dwadzieścia dwa lata, lekarz zasugerował, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Przez całe życie najbardziej pragnęłam zostać matką. Nagle okazało się, że to marzenie może się nie spełnić.

Pięć lat później przeżyłam najgorszy dzień w moim życiu – gorszy niż ten, w którym dowiedziałam się, że prawdopodobnie jestem bezpłodna. Zdiagnozowano u mnie wówczas cukrzycę typu 2. Kiedy usłyszałam tę wiadomość, moje serce zaczęło

bić tak szybko, że myślałam, że eksploduje. Widziałam przez mgłę i z trudem łapałam powietrze. To był mój pierwszy napad lękowy.

Miałam zaledwie dwadzieścia siedem lat, a kiedy lekarz wręczył mi wyniki laboratoryjne, czułam się tak, jakby skazał mnie na śmierć. Jak miałam dalej żyć? Czy w wieku trzydziestu pięciu lat czeka mnie niewydolność nerek, tak jak osoby, które badałam? Czy po czterdziestce zachoruję na Alzheimera, w wieku czterdziestu pięciu lat doznam zawału serca, a po pięćdziesiątce udaru?

Wróciłam do domu, rzuciłam się na łóżko i wybuchłam płaczem. Pożegnałam się z marzeniem o byciu lekarzem i pomaganiu ludziom poprzez medycynę.

Kiedy w końcu się uspokoiłam, zdecydowałam, że muszę zrobić wszystko, aby odzyskać zdrowie. Moim pierwszym krokiem było podjęcie decyzji o regularnym spożywaniu zdrowych posiłków. Jako Kanadyjka sięgnęłam po *Canada's Food Guide* (poradnika przypominającego ten wydawany przez USDA w Stanach Zjednoczonych). Pomyślałam, że skoro stworzyli go eksperci, powinienam pójść za ich radą. Jadłam trzy posiłki dziennie plus kilka przekąsek pomiędzy nimi. Zgadnijcie co się stało? Z chudego worka tłuszczu zamieniłam się w grubą.

Kilka miesięcy później, gdy desperacko szukałam pomocy, pomyślałam o doktorze Fungu, z którym pracowałam. Nagle zrozumiałam, że diagnoza cukrzycy może być największym błogosławieństwem w moim życiu.

Jako osoba, która zawsze myśli nieszablonowo, Jason rozpoczął wówczas badania nad postem. Pewnego popołudnia usłyszałam, jak tłumaczył grupie ludzi, że powstrzymywanie się od jedzenia może pomóc w walce z cukrzycą typu 2. Pomyślałam wówczas: *To nie może być prawda. To zbyt ekstremalne rozwiązanie.* Jednakże nie miałam nic do stracenia i wiele do zyskania.

Porozmawiałam z Jasonem. Zaczęłam pościć i stosować jego zasady dobrego odżywiania. Spożywałam różnorodne, niskowęglowodanowe, zdrowe i pełnotłuste produkty spożywcze. W ciągu kilku tygodni zdałam sobie sprawę, że prawie wszystko, czego uczyłam się o odżywianiu przez całe życie, było kłamstwem. Minęło osiem lat, odkąd zaczęłam stosować się do zaleceń doktora Funga. Schudłam czterdzieści kilogramów i cały czas utrzymuję tę samą wagę. Całkowicie pozbyłam się cukrzycy typu 2, stłuszczenia wątroby i PCOS.

Dziś jestem bardzo szczęśliwą i zdrową trzydziestopięcioletką, która każdego dnia ma przywilej pomagać klientom skutecznie schudnąć i cofać cukrzycę typu 2. Nadal pracuję z Jasonem. Wspólnie stworzyliśmy program o nazwie The Fasting Method. Jest to społeczność internetowa z siedzibą w Toronto. Pracują w niej trenerzy postu, którzy współpracują z klientami, aby pomóc im schudnąć i pokonać choroby przewlekłe. Konsultuję się również z klientami indywidualnie, udzielając im ratujących życie porad, których nie mogą im zaoferować lekarze. To jedna z najbardziej satysfakcjonujących części mojej pracy, ponieważ dzięki niej poznaję kobiety takie jak Jennifer.

Tak jak ja, Jennifer miała nadwagę i PCOS. Choroba ta wywołała u niej trądzik i owłosienie typu męskiego, co jest niefortunnym skutkiem ubocznym wahań hormonalnych. Pierwszą miesiączkę miała dopiero, gdy skończyła osiemnaście lat, a potem miesiączkowała najwyżej raz w roku. Po latach nieudanych prób zajścia w ciążę, wraz z mężem zdecydowali, że poddadzą się najwyżej trzem próbom zapłodnienia in vitro. Na wszelki wypadek wypełniali również dokumenty adopcyjne i mieli nadzieję, że – w taki czy inny sposób – będą mieli dziecko.

Jennifer przyjęła setki zastrzyków hormonalnych i przeszła trzy próby zapłodnienia in vitro. Niestety jej pęcherzyki nie

dojrzewały, więc lekarze nie mogli pozyskać żadnej komórki jajowej, nie mówiąc już o zapłodnieniu. Na szczęście Jennifer i jej mężowi udało się adoptować pięknego chłopca imieniem Nico.

Jennifer wciąż jednak martwiła się o swoje zdrowie i masę ciała. Skonsultowała się z jednym z naszych trenerów postu, który poprowadził ją przez program redukcji spożycia cukru, diety niskowęglowodanowej i postu. Jennifer schudła i odzyskała miesiączkę. Pod wpływem kaprysu zdecydowała się spróbować in vitro po raz czwarty. Zaszła w ciążę, a jej drugi syn, Oscar, urodził się, gdy Nico miał dwa i pół roku. Kontynuowała swoje zdrowe nawyki, a trzy lata później spontanicznie zaszła w ciążę z trzecim synem. Jennifer jest teraz zdrową, szczupłą matką trójki dzieci, z regularnymi okresami i najszcześniejszym życiem, jakie mogła sobie wyobrazić.

Jestem pewna, że dzięki postowi również zostanę kiedyś matką tak jak Jennifer. Jestem podekscytowana, że mogę kontynuować pracę, którą wykonuję, i zmieniać ludzkie życie na lepsze. Razem z doktorem Fungiem i Eve Mayer jestem tutaj, aby być twoim przewodnikiem i z wyjaśnić ci z perspektywy badawczej jak post pomaga schudnąć i zwalczyć choroby przewlekłe.

DR JASON FUNG

Jestem nefrologiem, czyli specjalistą od chorób nerek. Ukończyłem szkołę medyczną i rezydenturę z chorób wewnętrznych na Uniwersytecie w Toronto, a następnie zdobyłem stypendium na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles. Przez dwadzieścia lat leczyłem nerki moich klientów i wspierałem funkcjonowanie tych ważnych narządów. Przepisywałem leki, zalecałem właściwe terapie i operacje oraz stosowałem odpowiednie

procedury, aby pomagać osobom z problemami nerkowymi, w tym kamieniami, cukrzycą, rakiem, stanami zapalnymi i innymi schorzeniami. Dlatego zawsze wydaje mi się trochę dziwne, że dziś praktykuję medycynę otyłości, staram się, aby moi pacjenci odstawiali jak najwięcej leków, uciekali przed nożem chirurga i unikali dializy. Zasadniczo moją życiową misją jest sprawienie, żeby zawód nefrologa stał się przeżytkiem.

Dlaczego? Ponieważ dekadę temu zaobserwowałem niepokojący wzorzec. W przeszłości najczęstszą przyczyną chorób nerek było wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca typu 2. Z biegiem czasu, gdy odpowiednie badania przesiewowe i wprowadzenie leków obniżających ciśnienie krwi pomogły zredukować choroby wywołane nadciśnieniem, cukrzyca typu 2 stała się główną przyczyną chorób tego narządu. Leki i technologia przestały pomagać ludziom. Zdałem sobie sprawę, że wysiłek włożony w leczenie chorób nerek za pomocą leków i dializ nigdy nie zakończy się sukcesem na dużą skalę, ponieważ nie docierałem w ten sposób do przyczyny problemu. Zrozumiałem, że prawdziwą winowajczynią była nadwaga, która prowadzi do cukrzycy typu 2. Dlatego jedynym logicznym rozwiązaniem było pomaganie ludziom w zmniejszaniu masy ciała.

Jednakże, co należy zrobić, aby schudnąć, a następnie utrzymać odpowiednią masę ciała? Jak ułatwić ludziom odchudzanie i dążenie do poprawy stanu zdrowia? Przez dziesięciolecia większość lekarzy wyznawała zasadę, że należy mniej jeść i więcej się ruszać. Niestety rozwiązanie to nie sprawdza się w przypadku większości ludzi, a wiele badań naukowych (które przytoczę w tej książce) dowiodło, że ograniczenie kalorii jest nieskuteczne. Prawie wszyscy, łącznie ze mną, wypróbowali tę dietę i ponieśli porażkę, bez względu na to, czy chcieli stracić dwa, czy dziewięćdziesiąt kilogramów. Na studiach medycznych dowiedziałem się

o odżywianiu i odchudzaniu bardzo niewiele. Z tego powodu postanowiłem samodzielnie wykształcić się w obu tych dziedzinach. Masa ciała wydawała się najważniejszym wyznacznikiem stanu zdrowia moich klientów, więc wiedziałem, że muszę zostać ekspertem w tym temacie.

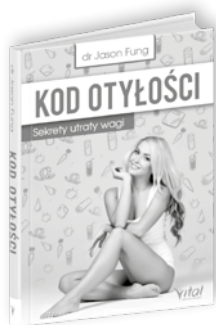
Jednakże zdobywanie nowej wiedzy nie jest tak trudne, jak pozbywanie się fałszywych paradygmatów zakorzenionych w umyśle. Większość teorii na temat odchudzania, które wpojono mi w szkole medycznej lub które poznałem sam, okazała się całkowicie błędna. Przykładem jest ograniczanie spożycia kalorii. Na studiach uczono nas, że odchudzanie jest bardzo proste: polega na spożywaniu mniejszej ilości kalorii niż zużywa organizm. Prawda jest jednak taka, że strategia ta nie pomoże ci schudnąć i nie jest to tylko moja opinia. Skuteczność ograniczania kalorii wynosi około jeden procent. Otyłość stała się globalną epidemią, mimo że ludzie liczą kalorie bardziej obsesyjnie niż kiedykolwiek.

Biorąc pod uwagę znaczenie utraty masy ciała dla zdrowia, a zwłaszcza w przypadku osób z chorobami nerek, dokonałem przeglądu podstaw naukowych, na których oparto to zalecenie. Zaskoczyło mnie, że teoria dotycząca ograniczania spożycia kalorii nie ma tak naprawdę solidnego naukowego uzasadnienia. W ciele nie ma fizjologicznych ścieżek, które opierają się na kaloriach. Nie ma badań, które dowodzą, że redukcja ich spożycia zmniejsza masę ciała. Wręcz przeciwnie, każde badanie wskazuje, że ograniczanie kalorii jest bezsensownym wysiłkiem. Dlaczego więc profesjonaliści medyczni nadal opowiadają się za tą nieskuteczną metodą? To mnie zaskoczyło.

Po postanowiłem poszukać bardziej skutecznych metod odchudzania i znalazłem kilka sprawdzonych, lecz zapomnianych strategii. Wkrótce, oprócz zalecania moim klientom, aby jedli mniej cukru i rafinowanych zbóż, zacząłem zachęcać ich do poszczenia.

KOD OTYŁOŚCI

dr Jason Fung



Dzięki tej książce poznasz przyczyny powstania epidemii otyłości i zrozumiesz dlaczego nasze dotychczasowe starania, aby jej zaradzić były skazane na porażkę. Autor prezentuje najnowsze wyniki badań nad odżywianiem i dostarcza praktycznych porad, które pomogą w schudnięciu oraz w wyeliminowaniu cukrzycy typu 2. Poznasz pięciostopniowy program terapii zmierzającej do wyeliminowania otyłości poprzez odzyskanie równowagi hormonalnej we krwi bogatej w insulinę. Dowiesz się dlaczego diety nie działają i poznasz wytyczne, które obejmują zmniejszenie ilości cukru i rafinowanych zióren oraz dodanie zdrowego tłuszczu i błonnika. Okresowy post także jest skutecznym sposobem na pozbycie się insulinooporności bez negatywnych efektów diet niskokalorycznych. Koniec z nadwagą i cukrzycą.

KOD OTYŁOŚCI – KSIĄŻKA KUCHARSKA DLA ZDROWIA

dr Jason Fung



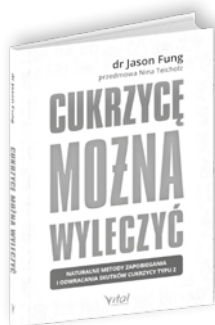
Najskuteczniejszym sposobem na kontrolowanie masy ciała jest połączenie diety utrzymującej niski poziom insuliny z odpowiednim czasem spożywania posiłków. Jeśli pozwolisz organizmowi spędzać nieco czasu w trybie postu, wykorzystasz energię zgromadzoną w trybie żywienia. Ta książka pomoże ci w prosty sposób to realizować. Zawarte w niej przepisy kulinarne pozwolą ci kontrolować poziom insuliny w czasie posiłków, natomiast dodatek dostarczy wiedzy o tym, jak przeplatać smaczne posiłki z okresami postu. Poznasz również podstawowe przyczyny tycia i powstawania cukrzycy typu 2. Dowiesz się, jak działa insulina i zaplanujesz posiłki oraz posty na 16, 24 i 36 godzin. Z łatwością wprowadzisz zasady programu *Kod otyłości* i odzyskasz zdrowie. Dieta, która normuje poziom insuliny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ

dr Jason Fung

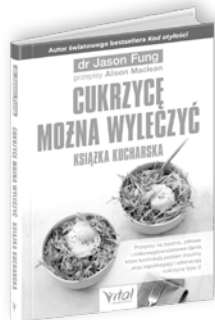


Połowa dorosłych ma cukrzycę lub na nią zachoruje. Większość lekarzy uważa ją za przewlekłą i postępującą. W rzeczywistości jest to wielkie kłamstwo, co jest wspólną wiadomością dla każdego, u kogo zdiagnozowano tę chorobę lub stan przedcukrzycowy. Autor udowadnia, że cukrzyca typu 2 jest w pełni odwracalna i można jej zapobiec oraz odwrócić skutki dzięki odpowiedniemu połączeniu diety i stylu życia. Wyjaśnia związek pomiędzy glukozą a insuliną i to, jak one wspólnie prowadzą nie tylko do otyłości i cukrzycy, ale również do mnóstwa innych powiązanych z nimi przewlekłych chorób. Do-

wiesz się jak zapobiec atakom serca, zastoinowej niewydolności serca, udarom, niewydolności nerek, amputacjom i ślepotcie, które są skutkiem nasilania się choroby. Pozbądź się cukrzycy na zawsze.

CUKRZYCĘ MOŻNA WYLECZYĆ – KSIĄŻKA KUCHARSKA

dr Jason Fung, przepisy Alison Maclean



Najlepsza książka kucharska dla zdrowia, która uzupełnia publikację *Cukrzycę można wyleczyć*, autora bestsellerów „New York Timesa” i pioniera przerywanego postu, dr. Jasona Funga. Pomógł on zapobiegać i odwracać cukrzycę typu 2 tysiącom ludzi. Sprawił, że stosowanie się do sprawdzonych rad dotyczących zapobiegania i odwracania cukrzycy typu 2 i pokonanie otyłości poprzez przerywany post i dietę niskowęglowodanową stanie się jeszcze łatwiejsze. Odkryjesz 100 prostych przepisów, które pomagają zarządzać insuliną, wspomagają odchudzanie i oczyszczają organizm oraz zapewniają zdrowe

odżywianie. Znajdziesz harmonogramy i plany postu przerywanego – poszczenie 16-, 24-, 26- i 30-godzinne. Poznasz aktualne informacje na temat insulinooporności i jej związku z chorobami. Przekonaj się, czym jest dobre jedzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

CO JEŚĆ, ABY DŁUŻEJ ŻYĆ

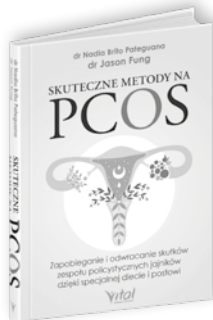
dr James DiNicolantonio, dr Jason Fung



Autorzy w tej książce opisują wyniki badań nawyków żywieniowych i sekrety długowieczności najdłużej żyjących ludzi na świecie, którzy mieszkają w regionach zwanych niebieskimi strefami. Podają ich za wzór tego, co i jak powinniśmy jeść, aby dłużej żyć i pokonać choroby. Poznasz korzyści wynikające z przerywanego postu, które spowalniają proces starzenia, przy jednoczesnym dbaniu o zdrowe odżywianie i odpowiednią dietę. Dowiesz się, jak oczyścić organizm i odzyskać odporność. Odkryjesz, że sól jest twoim sprzymierzeńcem, a nie wrogiem, w procesie długowieczności. Proste zmiany w diecie pomogą ci w pokonaniu wielu dolegliwości i odzyskaniu zdrowia w każdym wieku. Przyspieszysz metabolizm, wzmocnisz geny długowieczności i włączysz odchudzanie. Przejmij kontrolę nad zdrowym starzeniem się!

SKUTECZNE METODY NA PCOS

dr Nadia Brito Pateguana, dr Jason Fung



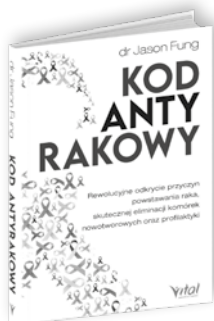
Autor bestsellera *Kod otyłości* łączy siły z naturopatką z zakresu PCOS, aby zaproponować kobietom metody zapobiegania i odwracania skutków tego schorzenia. Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem, które sprawia problemy z zacięciem w ciążę. PCOS wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nowotworu jajników i endometriozą oraz cukrzycy typu 2. W tym przewodniku Autorzy ujawniają podstawową przyczynę PCOS oraz objawy. Poznasz również skuteczne metody na leczenie PCOS, takie jak dieta oczyszczająca i post przerywany. Zdrowe odżywianie pomoże ci pozbyć się insulinooporności. Jako bonus otrzymujesz pięćdziesiąt przepisów i różnorodne harmonogramy postu, aby twoja dieta była skuteczna. Jak wyeliminować PCOS i cieszyć się macierzyństwem.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

KOD ANTYRAKOWY

dr Jason Fung



Jak powstaje nowotwór? Czy leki na raka działają? Jak wyglądają statystyki zachorowalności na poszczególne rodzaje raka? Czy wreszcie uda nam się pokonać raka? Badania pozwalają na opracowanie skuteczniejszych metod leczenia raka. Obecnie śmiertelność z powodu raka stale spada. Autor bestsellerowych książek, dr Jason Fung, oferuje rewolucyjne, nowe zrozumienie tej śmiertelnej choroby. W książce znajdziesz informacje o nowotworach złośliwych, przerzutach i dowiesz się, dlaczego tak trudno je leczyć. Poznasz terapie i ich wpływ na raka, np. głódówki czy terapie genetyczne.

Podkreśla, że insulinooporność i cukrzyca typu 2 znacznie zwiększają ryzyko zachorowania na raka. Te informacje pomogą ci zadbać o zdrowie i stworzyć nieprzyjazne środowisko dla rozwoju raka. Możesz wygrać z rakiem.

KETOGENICZNY POST

dr Joseph Mercola



Odpowiednio przeprowadzony post ketogeniczny, czyli przerywany, zwiększa stres metaboliczny, który przynosi efekty podobne do właściwie wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Przede wszystkim ma ogromny wpływ na obniżenie oporności na insulinę i działa skuteczniej niż jakakolwiek inna znana metoda. KetoPost wzmacnia proces autofagii, dzięki któremu organizm pozbywa się części komórek, które nie są już potrzebne. Post ketogeniczny usprawnia także produkcję komórek macierzystych, dzięki czemu powstają nowe, zdrowe komórki.

Stosując post przerywany, wzmocnisz swoje zdrowie, pozbędziesz się toksyn, przywrócisz rytm dobowy, poprawisz pracę jelit, pozbędziesz się insulinooporności, uregulujesz masę ciała i zoptymalizujesz pracę serca oraz mózgu. KetoPost – wyjdzie ci na zdrowie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIĄŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

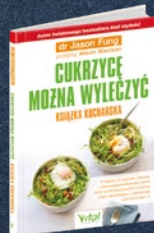
PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)

Polecamy:



Koniec z uzależnieniem od jedzenia!

Koniec z wiecznym uczuciem głodu!

Z tą książką poradzisz sobie z otyłością, cukrzycą i nadciśnieniem.

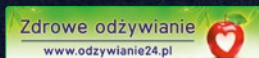
Czytaj i poczuj, jak wraca ci zdrowie.

Autorzy opisują własne doświadczenia i badania, dzięki którym poznasz:

- fakty naukowe na temat postu – dlaczego post jest najskuteczniejszą metodą na odzyskanie zdrowia;
- psychiczne i emocjonalne korzyści płynące z postu – jaki wpływ ma post na twoje życie;
- zasady działania hormonów – jak pozbyć się uczucia głodu;
- tajniki stosowania i działania diet na organizm – wreszcie zapomnisz o ograniczaniu kalorii;
- drogę do zdrowszego odżywiania – co i jak jeść, aby pozbyć się zbędnego tłuszczu z brzucha;
- zdrowotne działanie postu – teraz pozbycie się cukrzycy, nadciśnienia i otyłości stanie się proste.

Poznaj rozwiązanie zagadki otyłości – bez uczucia głodu

Patroni:



Kup książkę