

DIGIUNO INTERMITTENTE



SANO E FACILE
DA
PERDERE PESO SENZA
DIETA

KORONAN SEBASTIAN

Il digiuno intermittente è un modo popolare per migliorare la salute e perdere peso. Quando fatto correttamente, il digiuno intermittente offre molti benefici, tra cui l'inversione del diabete di tipo II, perdita di peso e altro ancora. In questo libro imparerai tutto sul digiuno intermittente. Una delle cose più importanti da sapere è che il digiuno intermittente è diverso dalla fame. Quest'ultima è la mancanza involontaria di cibo per un lungo periodo di tempo. La fame non è né controllata né intenzionale.

Il digiuno è quando si trattiene deliberatamente il cibo per motivi di salute o per motivi spirituali. E 'fatto da persone che non sono sottopeso e hanno

abbastanza grasso corporeo. È possibile iniziare e smettere di digiunare in qualsiasi momento. Non esiste una durata standard per il digiuno, poiché si tratta solo della ritenzione del cibo. Quando si digiuna, si permette al corpo di utilizzare la sua energia immagazzinata, ad esempio bruciando grasso corporeo extra.

Il grasso corporeo non è altro che energia alimentare immagazzinata. Quando si mangia, il corpo ha più energia alimentare che può usare. Se non mangiate nulla, velocemente e il vostro corpo utilizzerà il suo grasso per darvi energia. Il livello di insulina aumenta durante il pasto e aiuta il corpo ad immagazzinare l'energia supplementare

in due modi. Il corpo si disintegra, i carboidrati in singole unità di glucosio. Queste unità di glucosio formano il glicogeno, che viene immagazzinato nel muscolo o nel fegato.

Tuttavia, lo spazio di stoccaggio dei carboidrati è limitato. Una volta raggiunto questo limite, il glucosio in eccesso viene trasformato in grasso dal fegato. La maggior parte del grasso viene rilasciata in altri depositi di grasso nel corpo. Alcuni di questi grassi rimangono nel fegato. Due sistemi nel corpo immagazzinano energia alimentare. È possibile accedervi facilmente, ma lo spazio a disposizione è limitato. L'altro è di più difficile accesso, ma ha uno spazio di

archiviazione praticamente illimitato. Se si digiuna, la procedura è invertita. Il livello di insulina scende e il corpo brucia l'energia immagazzinata perché non può più assorbire energia attraverso il cibo. Quando il livello di zucchero nel sangue scende, il corpo è costretto a bruciare il glucosio per produrre energia.

La fonte di energia più facilmente accessibile è il glicogeno. Il corpo si disintegra, il glicogeno in molecole di glucosio per fornire energia alle altre cellule. Questo dà al corpo abbastanza energia per 24-36 ore. Dopo questo tempo, il corpo principalmente abbattere il grasso per l'energia. In altre parole, il corpo brucia l'energia immagazzinata o

immagazzina energia alimentare. Il peso netto non cambia quando si è in equilibrio tra il digiuno e il cibo. Se si desidera perdere peso o ripristinare l'equilibrio, il corpo dovrebbe avere più tempo per bruciare l'energia alimentare.

Il digiuno intermittente aumenta la combustione dei grassi e abbassa i livelli di zucchero e di insulina nel sangue. Può anche migliorare il profilo del colesterolo nel sangue, ridurre l'infiammazione, invertire il diabete di tipo II e migliorare la concentrazione e la chiarezza mentale. Leggi questo libro per scoprire quali alimenti mangiare e come perdere peso attraverso il digiuno intermittente. Imparerete anche a integrare il digiuno intermittente per

condurre una vita sana e lunga.

Il Guida finale per Digiuno intermittente

inaugurazione

Ci sono molte regole dietetiche sane che conosciamo bene. Uno di questi è che è necessario fare una colazione sana per stimolare il metabolismo. Un'altra regola è quella di mangiare molti piccoli pasti per perdere peso. Hai bisogno di mangiare 6 piccoli pasti per mantenere il tuo metabolismo alla massima capacità durante il giorno. Tuttavia, saltare la colazione può aiutare a

perdere peso, migliorare la salute fisica e mentale, promuovere la ritenzione muscolare e migliorare le prestazioni. Qui il digiuno intermittente può aiutare.

Capitolo 1

Cos'è il digiuno intermittente?

Il digiuno intermittente è uno schema alimentare. Prendono la decisione consapevole di rinunciare consapevolmente ai pasti. Il digiuno

intermittente non è rigido quando si tratta del cibo da mangiare. Tuttavia, dovete attenervi al vostro programma dei pasti. Il digiuno è stato praticato in tutta la storia dell'umanità. Gli anziani non avevano frigoriferi o supermercati. A volte non hanno niente da mangiare. Come tali, si sono evoluti per funzionare senza cibo per lunghi periodi di tempo.

Digiunare di tanto in tanto è ovvio, che mangiare 3-4 pasti al giorno. Questo accade anche per motivi spirituali o religiosi come il buddismo, il cristianesimo, l'islam e l'ebraismo. Il digiuno intermittente è molto popolare oggi.

Tecniche di digiuno intermittente

Quando digiunate, mangiate poco o

niente. Ci sono diversi modi per digiunare con interruzioni. Le tecniche più popolari includono:

□ ***Piano 16/8***

Digiunano 16 ore e mangiano solo in una finestra di 8 ore. Alcune persone scelgono una finestra di 4 ore o una finestra di 6 ore. Ad esempio, si mangia solo dalle 12 alle 18 ore. Il piano 16/8 è la tecnica di digiuno intermittente più comune. Si salta la colazione e si limita la durata dei pasti a 8 ore al giorno.

□ ***Piano 24 ore su 24***

Si salta 2 pasti al giorno e poi si inizia a digiunare per 24 ore. Per esempio, finisci la cena alle 18:00 e non mangi niente fino alle 18:00 del giorno dopo.

Si mangiano 3 pasti al giorno e poi sporadicamente si sceglie un giorno in cui si salta il pranzo e la colazione del giorno successivo. Va bene se puoi digiunare solo per 18 ore. Puoi provare diversi orari e vedere come reagisce il tuo corpo.

□ **5: 2 *Dieta***

Si mangiano 500-600 calorie in 2 giorni non consecutivi e si segue il normale piano dietetico per gli altri 5 giorni. Ridurre il consumo calorico può aiutare a perdere peso, a condizione che non si mangia molto di più durante i periodi di alimentazione.

Per molte persone, il metodo 16/8 è il metodo più semplice, più semplice e più sostenibile. È necessario sperimentare

diversi metodi di digiuno e adattare il metodo scelto ai propri obiettivi e al proprio stile di vita.

Come il digiuno intermittente influenza ormoni e cellule

Molte cose accadono nel corpo a livello molecolare e cellulare quando si digiuna. Ad esempio, il corpo cambia i livelli ormonali per rendere molto più facile l'accesso al grasso corporeo immagazzinato. Le cellule innescano anche processi di riparazione vitali, compresa l'autofagia. Questo accade quando le cellule rimuovono e digeriscono le vecchie proteine difettose

e vecchie che si accumulano nelle cellule. Anche la funzione dei geni in relazione alla longevità e alla protezione dalle malattie sta cambiando.

Se si digiuna, il livello di HGH (ormone umano della crescita) nel corpo aumenta di cinque volte. Questo vi aiuterà a costruire i muscoli e a perdere grasso. I livelli di insulina diminuiscono significativamente e la sensibilità all'insulina migliora. Se il corpo ha un basso livello di insulina, può accedere più facilmente al grasso corporeo immagazzinato. Il digiuno intermittente offre molti benefici per la salute grazie a questi cambiamenti nell'espressione genica, nei livelli ormonali e nella funzione cellulare.

Il digiuno intermittente riduce automaticamente il consumo calorico. Aiuta anche ad aumentare la produzione di noradrenalina, un ormone bruciagrassi. Il digiuno a breve termine può aumentare il metabolismo dal 3,6% al 14%. Studi hanno dimostrato che il digiuno intermittente è un mezzo efficace per la perdita di peso. Uno studio generale pubblicato nel 2014 ha scoperto che il digiuno intermittente può aiutarti a perdere dal 3 all'8% del tuo peso nell'arco di 3-24 settimane.

Un altro studio ha trovato che il digiuno causa meno perdita muscolare rispetto al più comune metodo di riduzione continua delle calorie. Il digiuno intermittente offre tali vantaggi perché si

consumano meno calorie durante il digiuno. Se si consumano molte calorie durante i pasti, non si deve perdere peso.

Come funziona il digiuno intermittente

Il corpo funziona in modo diverso durante il digiuno. Se non mangi qualcosa ogni giorno, avrai meno calorie ogni settimana. La vostra dieta può anche influenzare la risposta del vostro corpo. Quando mangiate, il vostro corpo passa qualche ora a processare il cibo. Il corpo utilizzerà il cibo che avete mangiato come fonte di energia piuttosto che il grasso che ha immagazzinato. Se digiunate o se il

vostro corpo non digerisce o non consuma alcun alimento, il vostro corpo molto probabilmente utilizzerà il grasso immagazzinato come fonte di energia, in quanto non c'è cibo da trasformare o bruciare.

È possibile ottenere le stesse probabilità se si esercita in uno stato di digiuno. Poiché il corpo non ha abbastanza glicogeno e glucosio a disposizione, deve utilizzare il grasso immagazzinato nelle cellule come fonte di energia. Questo perché il corpo reagisce al consumo energetico producendo insulina. Se il corpo è sensibile all'insulina, è possibile utilizzare il cibo in modo più efficiente. Dopo un periodo di digiuno, il corpo è particolarmente

sensibile all'insulina. Questi cambiamenti nella sensibilità all'insulina e nella produzione possono aiutare a costruire più muscoli e perdere peso.

Il loro glicogeno si esaurisce anche durante il digiuno. Se ti alleni, continuerà ad essere consumato, il che può aumentare la sensibilità all'insulina del tuo corpo. Il corpo può usare il cibo in modo molto più efficiente. Converte il cibo in glicogeno e lo immagazzina nei muscoli o lo brucia immediatamente come energia per aumentare il tasso di recupero e immagazzinare piccole quantità di grasso.

Se la sensibilità all'insulina è normale, gli alimenti e i carboidrati ingeriti vengono convertiti in glicogeno. Ci sarà

più glucosio nel sangue che può essere conservato come grasso. Il digiuno intermittente può anche contribuire ad aumentare la produzione di ormone della crescita. Il corpo riduce anche la produzione di insulina. Combinando questi benefici, è possibile costruire più muscoli e perdere più grasso.

Attraverso il digiuno intermittente, il corpo può imparare a gestire il cibo in modo più efficiente. Il corpo impara a bruciare i grassi come carburante se non consuma nuove calorie.

Capitolo 2

Il digiuno intermittente è la cosa

giusta per te?

Ci sono molte ragioni per cui si dovrebbe cercare di digiunare temporaneamente. Uno di questi e' perche' rende la vostra giornata piu' facile. Invece di cucinare ogni 2 o 3 ore, dovendo mangiare in tempo, è sufficiente saltare i pasti e preoccuparsi di seguire la finestra alimentare. Si potrebbe anche mangiare porzioni più grandi di cibo e mangiare meno calorie. Il tuo stomaco e le tue papille gustative si sentiranno piene senza che tu ti senta in colpa.

Il digiuno intermittente può anche aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi di perdita di peso. Limitare il numero di

calorie che si consumano gioca un ruolo importante nella perdita di peso. Il digiuno permette di limitare settimanalmente l'apporto calorico, rendendo più facile perdere peso e mantenere il peso. Il digiuno intermittente richiede meno tempo e meno soldi. Basta preparare solo 2 pasti per risparmiare.

Se mangi 6 volte, devi smettere di mangiare solo due volte. Questo significa che devi comprare solo due pasti e fare i piatti due volte. Il digiuno intermittente può anche migliorare la salute del cervello, prevenendo la demenza, il morbo di Parkinson e il morbo di Alzheimer.

Ulteriori vantaggi del digiuno intermittente

Riduce il rischio di diabete di tipo II

Il digiuno intermittente può aiutare a prevenire il diabete. Uno dei fattori di rischio per lo sviluppo del diabete di tipo II è l'obesità o sovrappeso. Un articolo di revisione pubblicato su *Transnational Research* nel 2014 ha dimostrato che il digiuno può ridurre i livelli di insulina e di zucchero nel sangue nelle persone a rischio di diabete. Secondo gli autori del rapporto,

il digiuno del secondo giorno o il digiuno intermittente sono promettenti per ridurre il rischio di diabete e perdita di peso.

Uno studio sui ratti pubblicato in Endocrine Abstracts nel 2018 suggerisce che il digiuno può aumentare il rischio di diabete. Lo studio è durato 3 mesi. Durante questo periodo hanno monitorato i risultati del digiuno nei ratti. Anche se i ratti hanno perso peso e mangiato meno, anche il loro tessuto adiposo addominale è aumentato e i loro muscoli sono diminuiti. C'erano anche segni che il corpo non stava usando correttamente l'insulina. Questi fattori aumentano il rischio di diabete di tipo II. Gli scienziati devono replicare i risultati

dello studio e sono necessarie ulteriori ricerche per determinare se questi risultati valgono anche per gli esseri umani. In generale, sono necessari ulteriori studi per determinare se il digiuno previene il diabete di tipo II.

Migliora la salute del cervello

Secondo gli studi sui topi, il digiuno intermittente previene le infiammazioni che possono favorire la salute del cervello. Uno studio ha scoperto che i topi che seguono una breve dieta a digiuno intermittente avevano una migliore memoria e capacità di apprendimento rispetto ai topi con accesso illimitato al cibo. Ulteriori studi sugli animali suggeriscono che il digiuno può sopprimere l'infiammazione

cerebrale, una malattia associata a disturbi neurologici. Altri studi su animali hanno scoperto che il digiuno può ridurre il rischio di malattie neurologiche come l'ictus, il morbo di Alzheimer e il morbo di Parkinson. Sono necessarie ulteriori ricerche per verificare se questi risultati valgono anche per gli esseri umani.

Migliora la salute del cuore

Il digiuno intermittente può aiutare a migliorare la salute cardiovascolare. Un rapporto del 2016 riferisce che il digiuno intermittente abbassa la pressione sanguigna, i trigliceridi, la frequenza cardiaca e il colesterolo negli animali e negli esseri umani. I trigliceridi sono associati a malattie

cardiache.

Rallenta il processo di invecchiamento

Alcuni farmaci e integratori possono aiutare le persone a sentirsi più giovani e sembrare più giovani. Tuttavia, è il cibo che si mangia che offre i maggiori benefici quando si tratta di rallentare il processo di invecchiamento. Un recente studio su animali ha dimostrato che il digiuno ha ridotto significativamente la fibrosi e lo stress ossidativo, due caratteristiche principali dell'invecchiamento dei tessuti. Questi risultati mostrano miglioramenti significativi nella funzione cellulare. Le diete non offrono tali vantaggi.

Riduce il rischio di cancro

Studi sugli animali suggeriscono che il digiuno può ridurre il rischio di cancro. Studi precedenti non hanno stabilito un legame tra il cancro umano e il digiuno intermittente. Uno dei fattori di rischio per i diversi tipi di cancro è l'obesità. Pertanto, la perdita di peso durante il digiuno può essere la ragione per il ridotto rischio di cancro che alcuni studi suggeriscono. Il digiuno intermittente può ridurre i fattori biologici legati al cancro come l'infiammazione e i livelli di insulina. Anche in questo caso sono necessarie ulteriori ricerche sull'uomo per corroborare questa affermazione.

Mentre non ci sono prove sostanziali a sostegno di molti dei benefici proposti per la salute del digiuno intermittente, la

ricerca dimostra che questo metodo può aiutare la perdita di peso. Gli studi suggeriscono inoltre che il digiuno è efficace quanto i metodi tradizionali di riduzione delle calorie quando si tratta di eliminare il grasso corporeo e il peso in eccesso. Mantenere il digiuno intermittente può essere più facile che seguire i metodi tradizionali di perdita di peso come la riduzione delle calorie.

Effetti collaterali del digiuno intermittente

Puoi sentirti affamato quando digiuni. Questo porta ad un livello energetico e ad una minore concentrazione. Ti

abituerai a questo nuovo schema alimentare. Alcune persone temono di sentirsi infelici per tutta la mattina perché non hanno mangiato nulla e quindi non possono funzionare correttamente. La transizione iniziale può essere difficile per voi. Dopotutto, sei abituato a mangiare tutto il tempo. Tuttavia, una volta superata la fase di transizione, il tuo corpo si adatta rapidamente e impara a funzionare prima. Ricordate che i risultati sono diversi per ogni persona.

Ecco cosa dovete sapere sulle 48 ore di digiuno. Due giorni senza consumo calorico non influisce sul sonno, l'umore, l'attività e le prestazioni cognitive degli individui sani. Potete

ritenere letargico e scontroso se salti la prima colazione dovuto le vostre abitudini alimentari precedenti. Ad esempio, di solito si mangia ogni 4 ore. Il tuo corpo ha fame ogni 4 ore perché è abituato a mangiare cibo ogni 4 ore. Se fai sempre colazione, il tuo corpo si aspetta che tu mangi qualcosa.

Se si allena il corpo in modo tale da non dover contare sul cibo per tutto il giorno, questi effetti collaterali non si verificheranno. Il livello di grelina è anche il più basso del mattino e non prende poche gocce. Questo ormone ti fa venire fame. Dal momento che si stacca se non mangiate, il vostro dolore della fame scomparirà da solo.

Va ricordato che il digiuno intermittente

non è una cura per tutto. Non pensare che perderai peso se non fai colazione e mangi solo circa 4.000 calorie a pranzo e a cena. Se avete difficoltà a controllare le vostre porzioni, dovrete determinare i vostri obiettivi calorici e monitorare il vostro apporto calorico per assicurarvi di non mangiare troppo. Potresti mangiare troppo per pranzo perché hai fame. Questo può portare ad un aumento di peso. Un piano di digiuno intermittente ti aiuta a mangiare meno calorie del solito perché non mangi ogni giorno.

Ci vogliono circa 84 ore di digiuno prima che il livello di glucosio sia influenzato negativamente. Dal momento che si digiuna solo per 16-24 ore, non

c'è bisogno di preoccuparsi di queste cose. Tuttavia, il digiuno intermittente può essere difficile per le persone con diabete, ipoglicemia o problemi di regolazione dello zucchero nel sangue. E 'meglio consultare il vostro dietista o medico prima di cambiare il vostro piano di dieta.

Programmi di allenamento intensivi, mancanza di sonno e giornate impegnative possono portare a stress cronico. Se soffrite di molto stress, dovrete posticipare i vostri piani di digiuno intermittente fino a quando la situazione non migliora.

Capitolo 3

Riesci a costruire muscoli a digiuno?

Ulteriori indagini sono necessarie per determinare il pieno beneficio del digiuno intermittente per la crescita muscolare. Recenti studi dimostrano che la composizione del corpo può beneficiare in modi diversi se la frequenza dei pasti viene ridotta senza ridurre il consumo calorico complessivo. È più probabile che si mantengano i muscoli e si brucino i grassi se ci si allena durante il digiuno intermittente. Si bruciano più grassi, meno calorie si consumano. Il cibo che mangiate viene consegnato dove dovrebbe essere. Dopo il digiuno, il corpo ha bisogno di energia e la

consuma immediatamente invece di conservarla per un uso successivo. Questo è vantaggioso per coloro che non vogliono far crescere il grasso durante il condizionamento muscolare.

Anche se il digiuno è un piano intimidatorio, non devi averne paura. La qualità del cibo è un fattore importante per la crescita muscolare e la perdita di peso. Qualunque programma scegliate, ricordate che ci vorrà del tempo perché il vostro corpo si abitui alla vostra nuova routine. Ecco alcuni consigli per costruire i muscoli durante il digiuno.

Non preoccuparti di mangiare sempre pulito.

Non è necessario limitare i pasti a patate dolci, petto di pollo e riso bianco.

Datevi del cibo che di solito è limitato ad una giornata fraudolenta. Una delle cose migliori del digiuno intermittente è che non è estremamente restrittivo. Si può godere di una dolcezza senza sentirsi in colpa.

Si può mangiare più grasso

Se vuoi costruire i muscoli, devi mangiare di più. Questo significa consumare da 3.000 a 4.000 calorie. Il digiuno intermittente può complicare il processo in quanto si dispone di una finestra alimentare più piccola. Devi mangiare porzioni più grandi. A volte è necessario mangiare 1.500 calorie in una sola seduta. Se si desidera aumentare l'apporto calorico, si dovrebbe mangiare più grassi. Alcuni

ritengono che il grasso dovrebbe essere mantenuto al minimo quando si costruiscono i muscoli.

Si guadagna più peso quando si mangia grasso, in quanto il corpo immagazzina facilmente il grasso. Dovete essere consapevoli che se consumate più di quanto il vostro corpo ha bisogno di costruire muscoli, diventerete comunque grasso, indipendentemente dal fatto che le calorie provengano da carboidrati, proteine o grassi. È possibile aggiungere alla vostra dieta carne di manzo nutrita con erba e ricca di grassi saturi o avocado. Mantenere il grasso a circa il 30% - 35% del vostro apporto calorico come si costruisce il muscolo.

Non preoccupatevi dei tempi dei vostri

pasti.

Mangiare solo secondo il protocollo di digiuno intermittente che avete adattato non è utile se siete su una massa magra. Oltre ai normali pranzi e cene, è necessario mangiare anche piccoli spuntini. Non deve essere necessariamente un pasto convenzionale. Frullati di collagene, brodo osseo e frutta fresca sono buone opzioni se siete magri.

Cambiare i tempi dei pasti può aiutare a perdere peso. Se mangiate durante un periodo limitato della giornata, consumerete meno calorie e questo favorirà la perdita di peso. Il corpo usa il grasso immagazzinato quando non riceve cibo per un certo periodo di

tempo, e anche l'insulina è colpita. Il livello di insulina aumenta con il cibo. Succede il contrario quando sei grassa. Il livello di insulina scende se non si mangia e questo favorisce la combustione dei grassi.

Puoi digiunare senza rinunciare ai tuoi obiettivi di rafforzamento. Limitare il tempo di digiuno a circa 10-12 ore al giorno per essere sicuri di avere abbastanza nutrienti. Volete sfruttare al meglio il vostro apporto calorico per aumentare la vostra massa magra e ridurre la vostra massa grassa.

Quali integratori alimentari si possono assumere mentre si mangia e si digiuna?

Alcuni integratori alimentari possono aiutare a costruire o mantenere i muscoli quando si digiuna temporaneamente. Tuttavia, si dovrebbe considerare quando prendere l'integratore in quanto può influenzare i risultati del digiuno. Se siete alla ricerca di integratori alimentari durante i pasti, potreste voler prendere in considerazione integratori di creatina e proteine.

Gli integratori proteici possono non essere necessari se si ottengono abbastanza proteine dagli alimenti che si mangia. Tuttavia, gli integratori proteici

possono garantire che si ottiene abbastanza di questo nutriente.

Questo è particolarmente importante se si è fisicamente attivi, in quanto gli integratori proteici possono aumentare le prestazioni e la massa muscolare. I preparati di creatina possono anche sostenere i muscoli. È particolarmente vantaggioso se ci si allena. Se fai un allenamento di forza, i potenziamenti di creatina possono aumentare i tuoi guadagni di forza dal 5% al 10%.

Si consiglia inoltre di sapere quali integratori alimentari si possono assumere durante la Quaresima. Durante brevi periodi di digiuno non dovete preoccuparvi dell'atrofia muscolare. Alcuni dei benefici del digiuno sono

probabilmente dovuti al fatto che non si ricevono sostanze nutritive. Questo può rafforzare il vostro corpo per scongiurare minacce più gravi in futuro. Se si prendono integratori alimentari contenenti aminoacidi, BCAA e integratori di proteine durante il digiuno, segnalare al corpo che non si è a digiuno.

Il digiuno per 16 ore non danneggia i muscoli se si consumano abbastanza proteine durante il periodo di alimentazione. In generale, non è necessario assumere integratori alimentari durante il digiuno. Tuttavia, la creatina e gli integratori proteici possono migliorare la massa muscolare. È possibile assumere questi integratori

durante i pasti.

Riesci a combinare la keto-diet e il digiuno intermittente?

Il digiuno intermittente e la ketodiät sono due delle tendenze sanitarie più popolari. Molte persone attente alla salute usano il digiuno intermittente e il ketodiät per controllare la propria salute e perdere peso. Entrambi i metodi hanno solidi risultati di ricerca che dimostrano i loro presunti vantaggi. Tuttavia, è

efficace e sicuro combinare il digiuno intermittente e la dieta keto?

Sai già' cos'è il digiuno intermittente. La dieta keto o ketogenic è un modo basso - carboidrato e ad alta percentuale di grassi di consumo. Poiché i carboidrati sono solitamente ridotti a meno di 50 grammi al giorno, l'organismo deve utilizzare i grassi al posto del glucosio come fonte di energia. La chetosi è un processo metabolico in cui il corpo scompone il grasso in chetoni, che servono come fonte di combustibile alternativo. La dieta keto è un metodo efficace per perdere peso. Offre anche altri benefici per la salute.

Il ketodiät è promettente per il trattamento dei disturbi neurologici. E

'stato usato per quasi un secolo per trattare l'epilessia. La dieta keto può anche aiutare le persone con malattia di Alzheimer migliorando i loro sintomi mentali. Può aiutare ad abbassare i fattori di rischio per le malattie cardiache, come i livelli di trigliceridi e la glicemia.

Ecco i vantaggi del digiuno temporaneo e della chetodiet simultanea.

Raggiungere la chetosi più velocemente

Quando si digiuna, il corpo utilizza grassi invece di carboidrati per mantenere il proprio equilibrio energetico. Il ketodiät costringe il corpo a utilizzare i chetoni come fonte di energia, che derivano da un insufficiente

apporto di carboidrati. Questo significa che sei già sobrio di glucosio e carboidrati, che è la stessa cosa che fai quando sei sobrio. Il digiuno intermittente permette un ingresso più veloce nella chetosi. Il ketodiät rende anche il digiuno più praticabile, in quanto il corpo è già abituato al digiuno con i chetoni.

Più riduzione del grasso

La pratica simultanea del digiuno intermittente e del ketodiät può portare ad una maggiore perdita di grasso. Il digiuno intermittente favorisce la termogenesi, che stimola il metabolismo. Il corpo può iniziare a utilizzare le riserve di grasso. Secondo diversi studi, il digiuno intermittente può ridurre in

modo sicuro ed efficace il grasso corporeo supplementare. In uno studio di 8 settimane su 34 uomini addestrati alla resistenza, coloro che hanno seguito il metodo del digiuno intermittente 16/8 hanno perso quasi il 14% di grassi in più rispetto a coloro che praticavano le normali abitudini alimentari. Il digiuno intermittente può anche aumentare i livelli di energia e mantenere la massa muscolare, il chetodiaco che vuole ridurre il grasso corporeo e aumentare le prestazioni atletiche.

Evitare gli effetti collaterali della chetosi

Quando si inizia a digiuno, è possibile evitare i comuni effetti collaterali delle chetosi, come la cheto influenza causata

dal passaggio ai chetoni e l'esaurimento dei depositi di glucosio. L'assunzione di chetoni esogeni può anche aiutare a ridurre gli effetti collaterali. Una dieta keto può rendere il digiuno più sopportabile. Ad esempio, se si è in una dieta ad alto contenuto di carboidrati, è più probabile che si debba digiunare temporaneamente perché il corpo passa sempre tra i chetoni come carburante e il glucosio come carburante. Mangiando keto durante le vacanze, il corpo può continuare a camminare con i chetoni.

Stabilizzare lo zucchero nel sangue

Il passaggio tra chetoni e glucosio può aumentare i livelli di zucchero nel sangue. Questo porta a poca energia, sbalzi d'umore, nebbia cerebrale e altri

spiacevoli effetti collaterali. Se si segue una dieta standard e si passa improvvisamente al digiuno intermittente, possono verificarsi questi effetti collaterali. Se si segue una dieta chetogenica, è possibile evitare questi effetti collaterali rimanendo in uno stato catonico mentre si mangia.

Dimagrimento più veloce

Molte persone fanno il digiuno intermittente per perdere peso perché li aiuta a superare gli altipiani di perdita di peso in modi diversi. Il corpo può consumare solo una certa quantità di calorie, quindi ridurre la finestra di assunzione può naturalmente limitare l'assunzione giornaliera di calorie. La finestra più piccola per mangiare può

anche aiutare ad evitare inutili spuntini. Essere in uno stato di chetosi seguendo una chetodiante ad alto contenuto di grassi può aumentare il livello di sazietà e ridurre l'appetito. Trovano più facile andare troppo in fretta. Come si mangia grasso sano, il corpo crolla e utilizza il grasso immagazzinato come fonte di energia.

Incoraggiare l'autoguarigione

Il digiuno intermittente stimola l'autofagia, un fenomeno in cui il corpo assorbe positivamente i propri tessuti e cellule. Autofagia aiuta il corpo a pulirsi, a riciclare le proteine danneggiate e a liberarsi dei composti tossici e pericolosi. Questo fenomeno si verifica quando il corpo è affamato e

quando i carboidrati e le proteine sono limitati. Entrambi i processi si verificano quando si segue una dieta chetogenica e quando si digiuna temporaneamente. Combinando il digiuno intermittente e la chetodiet, è possibile sfruttare l'autofagia in modo sano ed efficiente.

Come puoi digiunare con keto?

Se si desidera combinare il digiuno intermittente e la ketodiet, è necessario assicurarsi di mangiare ancora abbastanza. Anche se il digiuno intermittente aiuta a mangiare meno, è comunque necessario mangiare cibi chetogeni nutrienti per evitare problemi

metabolici o carenze. È possibile utilizzare un'applicazione per calcolare le macro chetogeniche e l'apporto calorico ideale per ogni giorno e monitorarle per essere sicuri di avere abbastanza cibo.

Anche la misurazione dello specchio chetone è importante. Il digiuno può aiutarti a rimanere in uno stato di chetosi, ma devi comunque assicurarti di non consumare troppi carboidrati. È necessario monitorare frequentemente i chetoni per essere sicuri di essere effettivamente in uno stato di chetosi.

La combinazione di digiuno intermittente e ketodiet è probabilmente sicura per la maggior parte delle persone. Il digiuno intermittente non è adatto a persone con

un'abitudine alimentare disturbata o per l'allattamento e le donne in gravidanza. Le persone con problemi di salute come le malattie cardiache o il diabete dovrebbero anche parlare con il proprio medico prima di combinare un digiuno intermittente e la dieta keto. Alcune persone trovano vantaggioso combinare questi metodi, ma si dovrebbe essere consapevoli che questo non funziona per tutti. Il digiuno con il keto può essere troppo difficile per alcune persone. Possono anche avere effetti collaterali negativi come stanchezza, sovralimentazione durante i pasti e irritabilità.

Non è necessario essere veloci per raggiungere la chetosi, ma è possibile

farlo per raggiungere questa condizione più velocemente. Un ketodiät sano ed equilibrato può essere sufficiente per coloro che vogliono migliorare la propria salute riducendo i carboidrati. Puoi sperimentare liberamente e vedere cosa funziona meglio per te.

Il digiuno intermittente influisce in modo diverso su uomini e donne?

Uomini e donne possono reagire in modo diverso al digiuno intermittente. Alcune donne dicono di aver raggiunto

grandi risultati quando hanno digiunato con interruzioni. Tuttavia, altre donne hanno avuto effetti collaterali. Secondo una sintesi di PubMed, il digiuno può essere raccomandato come stile di vita e intervento medico sicuro che può migliorare la salute della donna in diversi modi.

Le donne tendono a consumare meno proteine degli uomini. Chi digiuna mangia ancora meno proteine. Se mangiate meno proteine, otterrete anche meno aminoacidi. Il corpo ha bisogno di aminoacidi per produrre IGF-1 (fattore di crescita insulino-simile) nel fegato e per stimolare i recettori degli estrogeni. IGF-1 stimola il ciclo riproduttivo e l'ispessimento del rivestimento

dell'utero. Hai recettori degli estrogeni su tutto il corpo. Quando l'equilibrio estrogeno è disturbato, cambia anche la funzione metabolica, tra cui il turnover proteico, l'umore, la formazione ossea, la digestione, la cognizione e il recupero.

Gli estrogeni influenzano il bilancio energetico e l'appetito in modi diversi. Altera i peptidi che scatenano la sensazione di fame o di pienezza. Il peptide che scatena la fame è il grelina, mentre il peptide che stimola la sensazione di pienezza è la colecistochinina. Gli estrogeni attivano anche i neuroni, che bloccano la produzione di peptidi che regolano l'appetito. Se il tuo livello di estrogeni

scende, ti sentirai affamato ed eccessivo. In altre parole, gli estrogeni sono importanti regolatori metabolici.

Il rapporto dei metaboliti degli estrogeni, tra cui estrone, estriolo ed estradiolo, cambia nel tempo. Estrone rimane più o meno lo stesso, ma l'estradiolo cade dopo la menopausa. I ruoli esatti di questi estrogeni non sono chiari. Alcuni credono che una riduzione dei livelli di estradiolo può causare il corpo a memorizzare più grasso come il corpo usa il grasso per produrre estradiolo. Questo può essere il motivo per cui alcune donne trovano difficile perdere grasso dopo la menopausa.

Il digiuno non è adatto alle donne incinte che hanno bisogno di più energia. Se non

si dorme bene o si soffre di stress cronico, il digiuno intermittente metterà a dura prova il proprio corpo. Il corpo non ha bisogno di altro stress. Il digiuno intermittente può influenzare la vostra capacità riproduttiva se il vostro corpo lo vede come un importante fattore di stress. Questo influenzerà anche la vostra forma fisica e la vostra salute generale.

Il digiuno intermittente potrebbe non essere molto efficace per le donne quando si tratta di perdita di peso. Allora, cosa dovresti fare se il digiuno non fa per te? Si dovrebbe mangiare e cucinare cibi integrali e fare esercizio fisico regolarmente. E' anche importante essere coerenti. Concentratevi sulla

qualità e sulle calorie totali del vostro cibo. Dovresti dormire abbastanza anche tu. Se sei una donna e vuoi comunque digiunare, puoi farlo. Quello che conosce meglio il tuo corpo sei tu. Visita il tuo medico e digli del tuo desiderio di digiunare per la perdita di peso con interruzioni. È inoltre necessario eseguire le analisi del sangue e monitorare i risultati. Scopri come il tuo sangue e il tuo corpo cambiano a seguito del digiuno e decidi se questo schema alimentare è la scelta giusta per te.

Capitolo 4

Primi passi con digiuno intermittente

Le persone che digiunano con interruzioni hanno risultati diversi. L'autotest e il parlare con un medico può aiutarvi a determinare i vostri risultati. Ci sono diversi modi per digiunare con interruzioni. Uno di loro è di digiunare di tanto in tanto. Questo è probabilmente il modo più semplice per coloro che non vogliono spendere molto sforzo. Tutto quello che devi fare è saltare i pasti ogni volta che vuoi. Quando sei al verde al lavoro, puoi saltare il pranzo. Se sei in ritardo per una riunione, puoi saltare la colazione.

È inoltre possibile scegliere di fare e digiunare regolarmente. Questo include il digiuno per un certo numero di ore e poi mangiare un sacco di calorie entro

un certo numero di ore. Un altro modo per digiunare con interruzioni è mangiare come al solito e poi digiunare una o due volte alla settimana. Mangiare pasti normali ogni giorno e scegliere 1 o 2 giorni alla settimana quando non si consuma nulla 24 ore al giorno. Per l'assicurazione, ha mangiato l'ultimo pasto il sabato sera. Non si dovrebbe consumare nulla fino alla cena del giorno dopo. Non dimenticate di pesarvi, scattare foto e tenere traccia dei vostri risultati e dei vostri progressi per il prossimo mese.

Dopo aver visto come il corpo reagisce al digiuno intermittente, si può decidere se si desidera continuare. Poiché il digiuno richiede il cambio tra digiuno e

periodi di alimentazione, può essere difficile cambiare tra digiuno e giorni di alimentazione o mangiare ogni giorno in un breve lasso di tempo. Molte persone usano il digiuno intermittente per perdere peso, semplificare la loro vita o migliorare il loro benessere generale e la loro salute. Il digiuno è sicuro per le persone sane, ma non è adatto a persone con problemi di salute. Se vuoi provare il digiuno intermittente, puoi seguire questi consigli.

Determina quali sono i tuoi obiettivi personali

Il vostro obiettivo potrebbe essere quello di aumentare la vostra salute metabolica, perdere peso o migliorare la vostra salute generale. È possibile

determinare il giusto metodo di digiuno per voi e determinare quante sostanze nutritive e calorie dovrete consumare.

Determina il tuo fabbisogno calorico

Anche se non ci sono limiti dietetici per il digiuno, questo non significa che non si devono contare le calorie che si mangiano. Se si vuole perdere peso, è necessario raggiungere un deficit calorico per te stesso. Hai bisogno di consumare meno energia di quanta ne consumi. Se volete ingrassare, dovete consumare più calorie di quante ne consumate. Potete parlare con il vostro nutrizionista o fornitore di assistenza sanitaria sul numero di calorie di cui avete bisogno.

Selezionare il metodo di digiuno

Si dovrebbe usare 1 metodo di digiuno per almeno 1 mese prima di provarne un altro. Ci sono vari metodi di digiuno che puoi provare. Quando si sceglie un metodo di digiuno, non è necessario consumare un particolare tipo o quantità di cibo. Puoi mangiare quello che vuoi. Per raggiungere i vostri obiettivi, dovrete attenervi ad una dieta ricca di fibre. La vostra dieta dovrebbe contenere molte verdure. Mangiare cibi che non sono sani può ostacolare il progresso. Si dovrebbe anche bere molta acqua durante i giorni di digiuno per evitare la disidratazione.

Uno dei metodi di digiuno più popolari è Eat Stop Eat Eat Eat Eat Eat. È stato sviluppato da Brad Pilon e non

conteneva cibo due volte alla settimana per 24 ore. È possibile scegliere liberamente in quali giorni si digiuna o quando si inizia. L'unico limite di questo metodo di digiuno è che si dovrebbe digiunare per 24 ore. Dovresti farlo anche nei giorni che non sono consecutivi. Questo metodo di digiuno è forse la scelta migliore per i principianti.

Puoi anche provare il metodo 5:2 o il digiuno in un altro giorno. Questo metodo può essere utilizzato per migliorare il colesterolo, la perdita di peso e lo zucchero nel sangue. Se si utilizza questo metodo, è necessario consumare da 500 a 600 calorie in due giorni non consecutivi alla settimana.

Alcuni decidono di aggiungere un altro giorno di digiuno ogni settimana. Consumano solo la quantità di calorie che bruciano, il che porta ad una mancanza di calorie che li aiuta a perdere peso.

Leangains è un altro metodo di digiuno. E 'stato sviluppato da Martin Berkhan e incluso il digiuno per periodi di tempo più brevi. Le donne che scelgono questo metodo non mangiano nulla per 14 ore e consumano le restanti 10 ore quello che vogliono. Si dovrebbe astenersi dal mangiare cibo durante il periodo di digiuno. Tuttavia, è possibile bere tutte le bevande non caloriche che si desidera.

La Warrior diet, un metodo di digiuno

sviluppato da Ori Hofmekler, consiste nel mangiare pochissimo ogni giorno per 20 ore. Si mangiano tutti gli alimenti che si consumano normalmente nelle restanti 4 ore del giorno. Se si mangia cibo per un giorno in un breve periodo di tempo, può causare mal di stomaco. La Warrior diet è un metodo di digiuno estremo, quindi non è ideale per coloro che non hanno ancora familiarità con il digiuno.

Creare un menu

Se si crea un piano di dieta ogni settimana, si può essere in grado di aumentare o perdere peso. Devi considerare il tuo apporto calorico e includere le giuste sostanze nutritive nella tua dieta. Creando un menu, puoi assicurarti di avere il cibo necessario

per preparare pasti veloci e spuntini, e di mantenere il conteggio delle calorie. Devi anche pensare al valore nutrizionale del cibo che mangiate. Mangiare cibo nutriente. Potresti non dover rinunciare completamente al cibo spazzatura, ma devi comunque praticare la moderazione. È inoltre importante concentrarsi su opzioni salutari per massimizzare i benefici del digiuno intermittente.

Quando si inizia a digiunare per la prima volta, si può sentire un po' lento mentalmente e fisicamente come il vostro corpo si adatta ancora. Non appena il tuo corpo si è regolato correttamente, funzionerà di nuovo normalmente. Se soffrite di una malattia,

dovreste parlare con il vostro medico prima di digiunare temporaneamente. Le persone che possono aver bisogno di cure mediche includono persone con diabete che sono in cura e hanno bassa pressione sanguigna.

Capitolo 5

Come allenarsi in sicurezza quando si digiuna

Se sei sano, il digiuno intermittente non dovrebbe influire sulle tue prestazioni fisiche. L'unico momento in cui il digiuno ti influenzerebbe è quando il tuo corpo si sta ancora adattando alla tua nuova dieta. Se si desidera digiunare e allenarsi ancora, ci sono alcuni vantaggi

e svantaggi che è necessario considerare prima di allenarsi in stato di digiuno. Secondo alcuni studi, l'allenamento a digiuno influenza il metabolismo e la biochimica muscolare. Questi vantaggi sono legati alla costante regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e alla sensibilità all'insulina. La ricerca supporta anche l'alimentazione e l'allenamento immediatamente prima del riassorbimento o della digestione.

Tuttavia, se ci si allena in uno stato di vuoto, il corpo perde i muscoli per il carburante. Inoltre, avranno meno energia e non saranno in grado di lavorare il più duramente possibile. L'allenamento a lungo termine e il digiuno intermittente potrebbero non

essere l'ideale. Il corpo ha poca energia e poche calorie, che potrebbero eventualmente rallentare il metabolismo. Inoltre, potresti non essere in grado di costruire muscoli. Se si desidera digiunare temporaneamente e allenarsi, si può fare qualcosa per rendere efficace il proprio allenamento. Ecco come.

La tempistica è importante

Se volete rendere più efficace il vostro allenamento durante il digiuno intermittente, considerate se dovete allenarvi dopo, prima o durante il finestrino di rifornimento. Prendiamo come esempio il protocollo Lean Gains 16:8. Devi digiunare per 16 ore e consumare tutti i cibi entro 8 ore. Chi si comporta bene durante l'allenamento a

stomaco vuoto può trovare più vantaggioso fare esercizio fisico prima di fare rifornimento. Se si desidera migliorare il recupero e le prestazioni, è necessario allenarsi durante il finestrino del serbatoio. After the Tanking Window è l'ideale per coloro che amano allenarsi dopo un pasto ma non hanno la possibilità di farlo durante il finestrino.

Consumare i pasti giusti dopo l'allenamento

Se si desidera mantenere o costruire i muscoli, si dovrebbe mangiare i pasti giusti dopo l'allenamento. Il modo migliore per combinare l'esercizio fisico e il digiuno intermittente è quello di allenarsi nel tempo durante i periodi di alimentazione per aumentare il livello

nutrizionale. Se ci si allena duramente, dopo l'allenamento si dovrebbe consumare abbastanza proteine per sostenere la rigenerazione. Si dovrebbe consumare circa 20 grammi di proteine e carboidrati entro 30 minuti di allenamento con i pesi.

Scegli il tuo esercizio in base ai macronutrienti

Si dovrebbero considerare i macronutrienti che si consumano il giorno prima e dopo l'esercizio fisico. Ad esempio, è possibile effettuare un allenamento intensivo ad intervalli (HIIT) in giorni con concentrazioni di carboidrati inferiori.

Come si può allenarsi in sicurezza a digiuno? È necessario rimanere nella

zona sicura se si vuole rimanere in forma o ridurre il grasso corporeo. Per fare questo, è necessario mangiare pasti ad alta o moderata intensità vicino all'allenamento. Se si pianifica correttamente i pasti, il corpo avrà più negozi di glicogeno che è possibile utilizzare come carburante per gli sport.

Si dovrebbe rimanere idratati durante il digiuno bevendo più acqua. Anche il mantenimento degli elettroliti è importante. L'acqua di cocco è una buona fonte di idratazione ipocalorica. È a basso contenuto calorico, ha un buon sapore e riempie elettroliti. Le bevande sportive e il Gatorade contengono molto zucchero, quindi non dovresti berlo troppo.

Un altro aspetto importante è il metodo di digiuno utilizzato. Quando si esegue il 16:8 veloce, gran parte della finestra delle 16 ore è all'inizio del giorno, della sera e del sonno. Aggrapparsi a una particolare forma di esercizio non è così importante. Quando si completa il veloce 24 ore su 24, è necessario completare sessioni di allenamento a bassa intensità come il Pilates delicato, la camminata o lo yoga ricreativo.

Si consiglia inoltre di mantenere moderatamente bassa la durata e l'intensità dell'allenamento. Prendere una pausa se si sente sonnolenza o vertigini perché si può essere disidratati o hanno basso livello di zucchero nel sangue. Dovresti ascoltare il tuo corpo.

Assumere immediatamente una bevanda carboidrato-elettrolita e poi mangiare un pasto equilibrato.

Alcune persone possono ottenere risultati sorprendenti dalla combinazione di digiuno intermittente e formazione. Tuttavia, altre persone potrebbero non sentirsi a proprio agio nel combinare il digiuno e l'esercizio fisico. Parlare con il proprio medico o operatore sanitario prima di iniziare qualsiasi esercizio fisico o programma dietetico.

Capitolo 6

Quali cibi dovrete mangiare quando digiuni?

Non ci sono restrizioni o specifiche sulla quantità o sul tipo di cibo da mangiare durante il digiuno intermittente. Una dieta equilibrata può aiutare a perdere peso, a mantenere la dieta e a mantenere i livelli di energia. Se volete liberarvi dei vostri grassi in eccesso, dovrete mangiare cibi nutrienti come fagioli, proteine magre, verdure, noci, prodotti integrali, latticini e semi. Con il cibo elencato di seguito potete sentirvi pieni durante il digiuno.

bacche

Uno studio ha riferito che le persone che seguono una dieta ricca di flavonoidi hanno un BMI più basso nell'arco di 14 anni rispetto a coloro che non consumano bacche. Le fragole sono una buona fonte di vitamina C, che può rafforzare il sistema immunitario.

noccioline

Le noci possono avere più calorie di altri snack, ma contengono un buon contenuto di grassi. Le noci contengono grassi polinsaturi, che possono modificare i marcatori fisiologici di sazietà e fame. Non devi preoccuparti

delle calorie perché, secondo uno studio pubblicato nel 2012, una porzione di mandorle da una oncia contiene il 20% di calorie in meno di quante ne dice l'etichetta. Le pareti cellulari delle mandorle non sono completamente rotte durante la masticazione. In quanto tale, una parte delle mandorle rimane intera e non assorbita durante il processo digestivo.

avocado

L'avocado è ricco di calorie, ma contiene grassi monoinsaturi, che è estremamente saziante. Secondo uno

studio, si può essere saturi per ore se si mangia la metà di questi frutti per il pranzo.

patate

Le patate sono uno dei cibi più ricchi del mondo. Uno studio ha scoperto che l'aggiunta di patate a una dieta sana può aiutare coloro che vogliono perdere peso. Le patatine e le patatine non sono incluse.

uova

Hanno bisogno di assorbire un sacco di proteine per costruire il muscolo e rimanere pieno per ore. Un uovo grande contiene 6 grammi di proteine. Può essere preparato in pochi minuti. Uno studio ha scoperto che gli uomini che mangiavano un uovo bollito alcune uova sode e non mangiavano bagel, mangiavano meno e avevano meno fame tutto il giorno. Durante la Quaresima si possono cucinare sodo e mangiare le uova.

pesce

Il pesce è pieno di proteine, grassi sani

e vitamina D. Mangiare almeno 300 grammi di pesce alla settimana.

Legumi e fagioli

I carboidrati forniscono energia. Non è necessario mangiare molti taxi, ma si consiglia di includere nella dieta alcuni carboidrati a basso contenuto calorico come legumi e fagioli. Anche piselli, lenticchie, fagioli neri e ceci possono contribuire alla perdita di peso.

grano intero

I prodotti integrali come il miglio, il farro e il sorgo contengono molte proteine e fibre. Secondo uno studio, il consumo di prodotti integrali può

stimolare il metabolismo.

pianta delle crocifere

Cavolfiore, cavolfiori di Bruxelles, broccoli e altre crocifere sono ricchi di fibre. Se digiunate, dovrete mangiare gli alimenti ad alta fibra per prevenire la costipazione e assicurare movimenti intestinali regolari. La fibra alimentare può anche farti sentire pieno.

prebiotici

Se l'intestino non è sano, possono verificarsi effetti collaterali come la costipazione. Il consumo di cibi

probiotici come il cavolo e il kefir può aiutare a rendere felici gli intestini.

Non dimenticare di bere molta acqua quando si digiuna per rimanere idratati. La quantità d'acqua che una persona dovrebbe bere varia, ma l'urina dovrebbe avere un colore giallo pallido. L'urina giallo scuro significa disidratazione, che può portare a sonnolenza, mal di testa e affaticamento. La combinazione di disidratazione e cibo limitato è un disastro in attesa di accadere. Puoi aggiungere all'acqua fette di cetriolo, succo di limone o qualche foglia di menta piperita se non vuoi che sia chiaro.

Il digiuno intermittente influisce sulla salute fisica e mentale. Secondo uno

studio pubblicato sul Journal of Nutritional Biochemistry, il digiuno intermittente ha contribuito ad aumentare i livelli di BDNF (livelli neurotrofici derivati dal cervello) nelle scimmie e nei roditori. Il BDNF agisce su alcuni neuroni e svolge un ruolo importante nella memoria a lungo termine. Questa proteina può anche causare depressione. Secondo un'indagine diffusa da Psychiatry Investigation, i pazienti trattati con antidepressivi in studi clinici hanno mostrato una maggiore espressione di BDNF. Una ridotta espressione di BDNF, d'altra parte, era associata ad un grave disturbo depressivo. Il digiuno intermittente può alleviare l'infiammazione che può

influire sulla salute mentale. Tuttavia, il digiuno intermittente non è una cura per la depressione. Parlate con il vostro medico prima di provare un piano di trattamento per le malattie mentali.

Capitolo 7

Vantaggi del digiuno intermittente per la salute spirituale

Il digiuno intermittente migliora la capacità del corpo di bruciare i grassi, abbassa i livelli di colesterolo nel sangue, zucchero e insulina, aumenta l'ormone della crescita e riduce l'infiammazione. Questi benefici possono cambiare la tua vita, ma il digiuno intermittente può anche giovare

alla tua vita spirituale. Questo è il modo in cui il digiuno influisce sulla salute mentale.

Insegna disciplina

La Chiesa cattolica ha giorni di digiuno. Tuttavia, molte persone non sono consapevoli di questi giorni fissi o considerano il digiuno come un grande inconveniente. Il digiuno è un'opportunità per portare disciplina ai vostri desideri e alla vostra vita. Se prendi sul serio il digiuno, dovresti digiunare in certi giorni mentre ti unisci ad una comunità che può aiutarti a meditare e pregare. Il digiuno ti porta anche più vicino alle persone intorno a te e a Dio, perché è una forma di preghiera. Attraverso il digiuno puoi

cipire meglio le tue debolezze e sviluppare empatia per gli altri.

Rafforza la determinazione

Il digiuno può dissolvere le distrazioni e rafforzare la vostra determinazione. Negare un po' il corpo ti rende più consapevole e più chiaro. Sarete più in contatto con le vostre esigenze spirituali. Questo ti dà più fiducia nelle tue decisioni. Il digiuno insegna il silenzio e poi si trova la chiarezza di cui si ha bisogno.

Insegna l'umiltà

Ci sono un sacco di distrazioni in questi giorni. Puoi comprare tutto quello che vuoi senza lasciare la comodità di casa tua. Se vuoi parlare con amici o parenti

che vivono in un altro paese, puoi farlo con pochi clic. Con pochi click puoi anche documentare gli ultimi eventi della tua vita. Il digiuno è un antidoto alle capacità tecnologiche di oggi perché ci ricorda la debolezza dell'uomo. Se fatto bene, il digiuno può ricordarci che diventiamo confusi, stanchi, deboli e abbiamo bisogno della fermezza di Dio. Ma quando ti vanti del digiuno, lo fai male perché non è una competizione. Non devi competere con gli altri per dimostrare di essere il migliore. Il digiuno per la tua salute giova al tuo corpo. Tuttavia, il digiuno per la crescita spirituale dimostra che stai seguendo una tradizione più antica che ti renderà una persona più forte, più

felice e più libera.

Il digiuno intermittente potrebbe aiutare con la depressione?

Abbiamo sempre pensato che la colazione è il pasto più importante della giornata, ma questa saggezza convenzionale è vera? La saggezza tradizionale dice che mangiare una colazione sana può aiutare le persone a perdere peso ed evitare gli attacchi di fame più tardi nel corso della giornata. Questo desiderio porta la maggior parte delle persone a mangiare spuntini malsani per sentirsi in forma. Questo è il motivo per cui i nutrizionisti sostengono la colazione in modo che si sentano pieni e non devono raggiungere per gli spuntini zuccherini.

La maggior parte delle persone non pianificano correttamente i pasti e credono che saltare la colazione e afferrare una bomba di zucchero durante il pranzo non sia salutare. E se l'idea di prendere una bomba di zucchero a pranzo non fosse vera? E se stessi pianificando un pasto sano per il pranzo? E se saltare il pranzo potesse aiutare a curare i sintomi della depressione?

Finché si mangia un pasto sano a mezzogiorno, è possibile aumentare il numero di sostanze chimiche nel cervello che agiscono contro la depressione, anche se si salta la colazione. Questo è ciò che fa il digiuno intermittente. C'è una finestra in cui non

si consuma nulla, e questa finestra contiene le ore di sonno. Il digiuno di solito dura dalle 12 alle 18 ore, e la finestra di festa è di circa 6-12 ore al giorno. Per esempio, l'ultimo pasto era alle 20:00 e il pasto successivo è il giorno successivo alle 12:00. Hai digiunato 16 ore. Cosa succede al cervello e al corpo durante questo periodo di digiuno che aiuta a curare i sintomi della depressione?

Durante il digiuno si verificano due cambiamenti fisiologici. Il digiuno intermittente influenza il fattore neurotrofico di derivazione cerebrale (BDNF) e il grelina. Il BDNF svolge un ruolo importante nella plasticità e nella formazione delle reti neuronali coinvolte

nella depressione. Uno studio di neurobiologia delle malattie pubblicato nel 2007 ha trovato che il BDNF può aumentare tra il 50% e il 400% durante il secondo giorno di digiuno. Secondo un rapporto di Psychiatry Investigation, una bassa espressione di BDNF era associata a un grave disturbo depressivo nei pazienti. Quelli dati antidepressivi avevano sperimentato un miglioramento nell'espressione del BDNF.

Ghrelin è l'ormone della fame e aumenta quando si è a digiuno o affamati. Il grelina alto era associato ad un aumento dell'umore. Uno studio della rivista Molecular Psychiatry ha dimostrato che Ghrelin è un antidepressivo naturale che stimola la neurogenesi. Il livello del

grelina aumenta durante il digiuno. Uno studio pubblicato sulla rivista *Nutritional Health Aging* ha dimostrato che la riduzione delle calorie ha portato ad un miglioramento dei sintomi depressivi e dell'umore negli uomini.

La gente digiuna da secoli. Il digiuno è usato come trattamento alternativo per i pazienti oncologici e gli atleti professionisti. Molte culture praticano anche il digiuno. Molte persone digiunano per controllare il loro peso e migliorare la loro massa muscolare. È stato anche dimostrato che il digiuno aumenta il livello di energia e la funzione di percezione. E' anche facile. Gli studi hanno dimostrato che è più facile per le persone aderire al digiuno

intermittente che con una dieta convenzionale a ridotto contenuto calorico. Alcune persone possono sentirsi stanche presto, ma il digiuno intermittente può essere un modo efficace per contrastare l'ansia e la depressione una volta che il corpo si è abituato ad esso. Durante il digiuno è necessario bere molta acqua. L'ultimo pasto che mangiate la sera dovrebbe essere ricco di grassi e proteine sane. Non ci dovrebbero essere cibi zuccherati o carboidrati. La maggior parte delle persone trovano facile digiunare per 14 ore e aumentarlo lentamente fino a 15-18 ore una volta che si sono abituati ad esso. Si può bere tè o caffè nero quando si digiuna. Bere

regolarmente acqua per tutta la Quaresima.

Cosa aspettarsi a digiuno?

La maggior parte delle persone non ha fame dopo i primi giorni e si abitua alla sensazione di vuoto nello stomaco. Si rendono conto che non devono mangiare per rimanere attivi o continuare a lavorare. Hanno più energia da spendere perché il loro corpo usa il grasso immagazzinato come fonte di energia. Poiché il corpo non usa più energia per bruciare il cibo nello stomaco, può concentrarsi per soddisfare altri bisogni energetici. I carboidrati che consumate normalmente per la prima colazione non

causeranno un incidente con lo zucchero al mattino.

Se si desidera utilizzare il digiuno intermittente per combattere i sintomi della depressione, si dovrebbe avere un pranzo sano dopo il digiuno. Il tuo pranzo non deve essere di lusso. Potrebbe essere il pane pita e il vostro desiderato magro di carne magra proteina o yogurt greco con alcuni mirtilli. Si può anche mangiare un panino al burro di arachidi con le noci. La cosa più importante è che i vostri pasti sono pieni di sostanze nutritive che possono prevenire valli e picchi di zucchero e aiutare a combattere la depressione.

Ci sono anche alcuni cambiamenti

psicologici che possono avere un effetto positivo sulla depressione. Molte persone pongono il cibo al centro della loro vita. Pensano costantemente a cosa possono o non possono mangiare o se hanno bisogno di perdere peso. Pensano a ciò che possono portare con sé mentre vanno al lavoro o a ciò che dovrebbero avere per cena. Questi pensieri si concentrano ogni giorno sul cibo, che è un po' malsano. Abbiamo un sacco di problemi ogni giorno e le depressioni dirigono questo stress al cibo. Alcune persone mangiano per affrontare lo stress e la depressione. Questo non è salutare perché può portare ad un'alimentazione eccessiva e ad un aumento di peso.

Il digiuno temporaneo nel vostro stile di vita riduce la concentrazione sul cibo. Non si pensa al cibo tutto il giorno e aumenta la capacità di concentrarsi su altre cose. Il digiuno intermittente migliora non solo la vostra energia, ma anche le vostre prospettive. Mentre abbiamo bisogno di cibo per sopravvivere, molte persone usano il cibo per far fronte alla depressione. Attraverso il digiuno intermittente, i naturali cambiamenti fisiologici del corpo possono combattere la depressione e la mente si sente meno legata al cibo.

Se siete disposti a digiunare con interruzioni, potete farlo per 2-4 settimane e vedere come il vostro corpo

reagisce ai cambiamenti. Dopo le prime settimane e se vi siete abituati alla sensazione di vuoto iniziale solo al mattino, vi accorgete che vi sentirete meglio nei giorni di digiuno che nei giorni in cui fate colazione. Potresti voler aggiungere un altro giorno di digiuno al tuo programma settimanale. Anche il livello di stress e la depressione sono migliorati. Cambiando semplicemente i tempi dei pasti puoi migliorare il tuo livello di energia, il tuo corpo e la tua mente.

La maggior parte delle persone sono troppo occupate per cucinare un pasto sano. Spesso ricorrono a spuntini malsani e opzioni di colazione per risparmiare tempo. Il digiuno

intermittente offre un approccio unico per migliorare la salute e la perdita di peso. Offre anche l'opportunità di godere di uno stile di vita potenzialmente desiderabile che vi permetterà di risparmiare più tempo da dedicare a questioni più importanti.

Capitolo 8

Domande frequenti sul digiuno intermittente

Ecco alcune delle domande più comuni sul digiuno intermittente.

Il digiuno causerà atrofia muscolare?

Non devi preoccuparti dell'atrofia muscolare a digiuno. L'industria degli integratori alimentari sostiene che è necessario consumare 30 grammi di proteine ogni poche ore, poiché questa è la quantità massima di proteine che l'organismo può elaborare allo stesso tempo. Se non consumate proteine ogni poche ore, anche i muscoli del vostro corpo crolleranno e serviranno come fonte di energia. Queste accuse non sono vere. Il corpo è in grado di mantenere i muscoli anche durante il digiuno. L'assorbimento delle proteine può anche avvenire per molte ore. Con il giusto sistema, è possibile costruire i muscoli e bruciare i grassi allo stesso tempo. Non importa se avete consumato proteine in

un breve periodo di tempo o se le avete distribuite nel corso della giornata.

Non hai fame di saltare i pasti?

Sentimenti di fame possono essere dovuti alle tue abitudini. Ad esempio, se si mangia sempre la colazione alle 8 del mattino, il corpo impara a prepararsi al cibo iniziando la preparazione dei cibi e la produzione di insulina. Dopo la fase di adattamento, il corpo inizia ad adattarsi al nuovo piano dietetico. Se siete in sovrappeso e mangiate frequentemente, potreste avere problemi con il digiuno. Tuttavia, è improbabile che le loro capacità cognitive e fisiche siano influenzate dal digiuno a breve termine.

E se ti piace digiunare ma non puoi

allenarti a causa del tuo fitto calendario? Tutto quello che devi fare è regolare i tempi di alimentazione e di digiuno. Considera il tuo stile di vita, i tuoi obiettivi e il tuo piano di formazione. Quando si esegue il 16:8 veloce, è possibile cambiare la finestra di digiuno in modo che tutti i pasti siano presi entro 8 ore di formazione, o si può avere un piccolo pasto per il pranzo. Potete anche parlare con il vostro nutrizionista o allenatore delle vostre aspettative e preoccupazioni.

Se non è possibile eseguire il protocollo 16/8 da soli, si dovrebbe passare al protocollo 24 ore. Ad esempio, ci si allena in tarda giornata e si smette di digiunare prima dell'allenamento. Si può

avere un pasto più piccolo pieno di proteine e grassi. Mangiare grandi pasti e carboidrati dopo l'allenamento.

Se ci si allena prima del lavoro e non si mangia fino a pranzo, è possibile iniziare a mangiare entro l'ora di pranzo o prendere un integratore proteico subito dopo l'allenamento. È possibile regolare il proprio tempismo in seguito. Non pensare alle cose. Avviare e regolare le finestre gourmet e digiuno.

Il tuo corpo entra in modalità "fame" quando digiuni?

La gente crede che se non mangiano, il loro corpo suppone che non ci sono calorie disponibili e inizia a immagazzinare più calorie invece di bruciarle. Questo elimina i vantaggi di

perdere peso attraverso il digiuno. Tuttavia, dovete capire che il vostro corpo non entra in modalità "fame" durante il digiuno. Ci vuole molto tempo prima che il corpo passi alla modalità "fame". Si digiuna solo per 16 o 24 ore. La modalità di digiuno, invece, dura molto più a lungo di questo periodo di digiuno.

Da dove prendi le energie per il tuo allenamento quando digiuni?

L'allenamento con carboidrati limitati può provocare cambiamenti nelle cellule muscolari. L'energia è generata dall'ossidazione dei grassi. Se ci si allena a stomaco vuoto, il corpo può bruciare i grassi in modo molto più efficace per produrre energia.

Quanto si dovrebbe mangiare a digiuno? Hai già il numero di calorie che dovresti consumare ogni giorno. Quanto si dovrebbe mangiare a digiuno dipende dai propri obiettivi. Ad esempio, se si vuole perdere peso, il numero di calorie che si mangia dovrebbe essere inferiore alla quantità che si brucia ogni giorno. Se volete consumare più calorie, dovrete consumare più calorie di quante ne consumate quotidianamente. È necessario iniziare a digiuno e mangiare normalmente pasti abbondanti. È anche importante tenere traccia delle prestazioni e del peso.

Se siete soddisfatti dei risultati, dovrete continuare a fare qualsiasi cosa facciate. Se non si perde peso, è

possibile che si mangia troppo. Per questo motivo, dovresti monitorare le tue calorie per 1 settimana e poi ridurre il tuo apporto calorico del 10%. Continuare fino ad ottenere il risultato desiderato.

punto fondamentale

Probabilmente hai digiunato per un po' di tempo senza rendertene conto. Per esempio, hai cenato e hai dormito fino a tardi. Non hai mangiato niente a pranzo il giorno seguente. Significa che sei stato più veloce di 16 ore. Alcune persone mangiano inconsciamente in questo modo perché non hanno fame. Per molte persone, la tecnologia 16/8 è il modo più sostenibile e diretto per arrivare

velocemente. Si consiglia di provare prima questo metodo.

Se ti senti bene dopo il digiuno, puoi passare a metodi di digiuno più avanzati come la dieta 5:2 o il digiuno 24 ore. Puoi anche digiunare quando vuoi, rinunciando occasionalmente ai pasti, quando sei troppo occupato per cucinare o quando non hai fame. Non è necessario seguire un piano strutturato per approfittare del digiuno intermittente. Sperimentare con diversi metodi e scoprire quale di essi soddisfa le vostre esigenze e i vostri programmi.

Tuttavia, si deve anche tenere presente che non tutti possono digiunare con interruzioni. Se non ti piace il digiuno, non è per te. Il digiuno intermittente è

solo una delle strategie che possono aiutare a migliorare la vostra salute generale. I fattori più importanti su cui dovete concentrarvi sono l'esercizio fisico, un sonno corretto e una dieta sana. La dieta giusta per voi è quella che potrete seguire nel lungo periodo. L'unico modo per sapere se il digiuno intermittente è quello giusto per te o meno è provarlo. Se pensate che il digiuno intermittente sia sostenibile e piacevole, potete usarlo come un modo efficace per migliorare la vostra salute e perdere peso.

Il digiuno intermittente è un modo popolare per migliorare la salute e perdere peso. Quando fatto correttamente, il digiuno intermittente offre molti benefici, tra cui l'inversione del diabete di tipo II, perdita di peso e altro ancora. In questo libro imparerai tutto sul digiuno intermittente. Una delle cose più importanti da sapere è che il digiuno intermittente è diverso dalla fame. Quest'ultima è la mancanza involontaria di cibo per un lungo periodo di tempo. La fame non è né controllata né intenzionale.

Il digiuno è quando si trattiene deliberatamente il cibo per motivi di

salute o per motivi spirituali. E 'fatto da coloro che non sono sottopeso e hanno abbastanza grasso corporeo. È possibile iniziare e smettere di digiunare in qualsiasi momento. Non esiste una durata standard per il digiuno perché si tratta semplicemente di trattenere il cibo. Quando digiunate, permettete al vostro corpo di utilizzare la sua energia immagazzinata, per esempio bruciando grasso corporeo extra.

Il grasso corporeo non è altro che energia alimentare immagazzinata. Quando si mangia, il corpo ha più energia alimentare che può usare. Se non mangiate nulla, velocemente e il vostro corpo utilizzerà il suo grasso per darvi energia. Il livello di insulina aumenta

durante il pasto e aiuta il corpo ad immagazzinare l'energia supplementare in due modi. Il corpo si disintegra, i carboidrati in singole unità di glucosio. Queste unità di glucosio formano il glicogeno, che viene immagazzinato nel muscolo o nel fegato.

Tuttavia, lo spazio di stoccaggio dei carboidrati è limitato. Una volta raggiunto questo limite, il glucosio in eccesso viene trasformato in grasso dal fegato. La maggior parte del grasso viene rilasciata in altri depositi di grasso nel corpo. Alcuni di questi grassi rimangono nel fegato. Due sistemi nel corpo immagazzinano energia alimentare. È possibile accedervi facilmente, ma lo spazio a disposizione

è limitato. L'altro è di più difficile accesso, ma ha uno spazio di archiviazione praticamente illimitato. Se si digiuna, la procedura è invertita. Il livello di insulina scende e il corpo brucia l'energia immagazzinata perché non riceve alcuna energia dal cibo. Quando il livello di zucchero nel sangue scende, il corpo è costretto a bruciare il glucosio per produrre energia.

La fonte di energia più facilmente accessibile è il glicogeno. Il corpo si disintegra, il glicogeno in molecole di glucosio per fornire energia alle altre cellule. Questo dà al corpo abbastanza energia per 24-36 ore. Dopo questo tempo, il corpo principalmente abbattere il grasso per l'energia. In altre parole, il

corpo brucia l'energia immagazzinata o immagazzina energia alimentare. Il peso netto non cambia quando si è in equilibrio tra il digiuno e il cibo. Se si desidera perdere peso o ripristinare l'equilibrio, il corpo dovrebbe avere più tempo per bruciare l'energia alimentare.

Il digiuno intermittente aumenta la combustione dei grassi e abbassa i livelli di zucchero e di insulina nel sangue. Può anche migliorare il profilo del colesterolo nel sangue, ridurre l'infiammazione, invertire il diabete di tipo II e migliorare la concentrazione e la chiarezza mentale. Leggi questo libro per scoprire quali alimenti mangiare e come perdere peso attraverso il digiuno intermittente. Imparerete anche a

integrare il digiuno intermittente per condurre una vita sana e lunga.