

DIGIUNO INTERMITTENTE

per donne



SOPHIA OMAD BROWN

**DIGIUNO
INTERMITTENTE**

per donne

Sophia Omad Brown

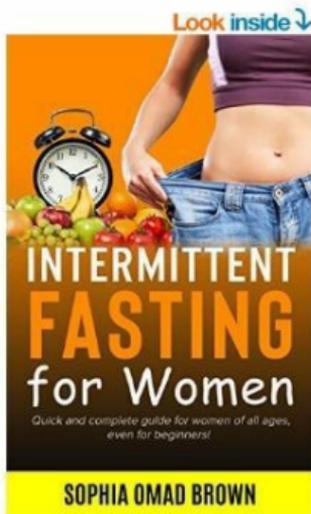
Testo Copyright ©2019

Sophia Omad Brown

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

Traduzione italiana del libro

“Intermittent Fasting for Women”



Look inside ↴

Intermittent Fasting for Women: Guide for all ages (even for begin Foods, Permanent Weight Loss, D while Breastfeeding, Pregnancy. / Kindle Edition

by Omad Brown, Sophia ▾ (Author)

★★★★★ ▾ 82 customer reviews

▸ See all 2 formats and editions

Kindle

\$3.33

Read with Our **Free App**

Paperback

\$12.47

2 New from \$12.47

★ Read this book anywhere on your electronic device! E this book, and get the Kindle eBook version included for

Tutto ciò che devi sapere sul
digiuno intermittente.

I segreti e la forza.

Contenuti

Introduzione

Cosa si usava in precedenza?

Perché dovresti perdere qualche chilo?

Capitolo 1: Benefici del digiuno intermittente

La certezza di controllare il peso

Prevenzione per malattie e virus

Si finisce con un cervello migliore e un corpo migliore

Cuore più sano

Diabete? Neanche per sogno!

Sei nel 21° secolo

Capitolo 2: Rischi associati a lunghi periodi di digiuno

La fame può minacciare i vostri sensi

Si può diventare scontrosi

Debolezza

Nuovi pericoli per la salute

Il tuo corpo può cambiare... in peggio!

Capitolo 3: Autofagia e digiuno intermittente

Chi dovrebbe digiunare?

Chi non dovrebbe digiunare?

Una donna con le mestruazioni

Gravidanza

Allattamento al seno

Una donna in menopausa

Capitolo 4: il digiuno intermittente per donne impegnate

Digiuno intermittente e sport

Capitolo 5: Tipologie di digiuno intermittente

Tipologie più semplice di digiuno intermittente

a. Il gioco della finestra temporale.

14/10 a digiuno

16/8 a digiuno

b. Il fine settimana o la finestra di digiuno 5/2

Tipologie più difficili di digiuno intermittente

a. Il digiuno alternativo

b. Il Mangiare & Stop

Capitolo 6: Come iniziare da principianti

Semplici precauzioni per iniziare a digiunare

Quali sono le cose migliori che puoi mangiare?

Cosa non si dovrebbe mangiare durante il digiuno intermittente

Capitolo 7: Comuni errori da evitare durante il periodo di digiuno intermittente

Scegliere una tipologia di digiuno errata

Alternare varie tipologie a causa dell'impazienza

Rinunciare

Non attendere i risultati

Mangiare troppo

Non essere esigenti su ciò che si mangia

Barare

Capitolo 8: Consigli per non recuperare il peso perso

Dieta chetogenica contro il digiuno intermittente

Capitolo 9: lista dei cibi brucia grassi

Capitolo 10: False credenze sul digiuno

Prendi e porta a casa

Introduzione



Uno stile alimentare sempre meno equilibrato e il desiderio crescente di liberarsi del grasso corporeo in eccesso ha portato dietisti e medici ad approvare

una nuova strategia chiamata digiuno intermittente.

Cosa si usava in precedenza?

Un tempo l'unico metodo per perdere peso rapidamente era quello di sottoporsi a durissimi allenamenti, talmente duri che finivano per farti sentire come se qualcuno ti avesse picchiato il corpo e l'anima con il martello. A volte ti sentivi così stanco che andare al lavoro quel giorno era una

missione impossibile.

Avrai sentito parlare del Calisthenics, un metodo di allenamento in grado di modellare un fisico muscoloso ed agile solamente con un allenamento a corpo libero in grado di bruciare molte calorie ed in particolare grassi.

La stanchezza poteva peggiorare così tanto che non si poteva camminare, parlare o anche mangiare, tutto quello che si riusciva a fare era respirare e guardare. Naturalmente, ci si poteva sentire eccitati perché si poteva ottenere un effetto gradevole se l'allenamento era

eseguito in modo coerente, ma ciò non toglie che ci si stancasse davvero tanto.

Un altro metodo, molto meno interessante e naturale, è quello della terapia farmacologica. È vero che si può liberarsi di una buona dose di grassi assumendo alcuni farmaci. Molte persone lo fanno e ha ben funzionato per loro.

Ma, senza entrare troppo in aspetti scientifici ed etici, uno dei principali problemi è che non funziona per tutti.

A causa dei nostri diversi sistemi

corporei, presentiamo risposte diverse ed i nostri fisici portano a risultati diversi nonostante le prescrizioni possano essere identiche. Un po' come avviene per le allergie. Ognuno ha il suo fisico! Ecco perché un medico, quando vi segna un farmaco, vi domanda se siete allergici a determinati medicinali.

Tutto ciò che funziona per tuo marito o per la tua sorella gemella potrebbe non funzionare perfettamente per te. Il tuo sistema, il tuo corpo è esclusivamente tuo.

Inoltre, sfortunatamente per coloro ai

quali queste terapie portano benefici visibili, la maggior parte di questi farmaci non sono raccomandati da esperti, quindi nessuno può darti la certezza se ciò che stai percorrendo sia la strada corretta da seguire.

Dato che non siamo esperti, cosa ti aspetti?

Non è da sottovalutare la possibilità di esporci ai pericoli e all'abuso di farmaci... e sappiamo bene che troppi farmaci fanno male ed il loro abuso è stato collegato anche a malattie gravi come il cancro, ma anche il cuore ne

risente.

Ma anche tu avessi solamente una lista di farmaci consigliati dai principali esperti, non c'è nessun farmaco che non riporti effetti collaterali.

L'abuso di medicinali è come la droga e non può avere che effetti negativi, disastrosi.

Li usi e ti rendi conto che alcune cellule muoiono, perdi gusto e interesse per i pasti, compreso il tuo preferito.

Alcune persone hanno perfino ottenuto risultati caratterizzati da eccessiva

magrezza ed hanno desiderato tornare come erano partiti.

Non è possibile prevedere con certezza la risposta di un organismo!

Questo sono solo alcune delle centinaia di possibili complicazioni.

Ma non sono io qui a dirvelo!

Andate in un qualsiasi reparto ospedaliero, fermate un medico qualsiasi e tutti quanti vi diranno che una terapia farmacologica non è mai la prima opzione.

L'alternativa più vicina al digiuno

intermittente è il metodo di razionamento della dieta.

In realtà, i medici lo apprezzano molto e sembra fare miracoli. Tutto quello che dovete fare è nutrirvi di una precisa razione di cibo al giorno.

Di solito, è un quantitativo molto più piccolo di quello a cui si è abituati, a volte anche imbarazzante. Non scegliete più quello che volete mangiare e il vostro orario in cui nutrirvi deve essere prima approvato dai vostri medici.

Ti dicono cosa dovresti mangiare e cosa non dovresti mangiare, ti dicono quando

mangiare, in che proporzione e cosa non devi mangiare mai.

Forse non è male, i risultati sono molto buoni ma per me è un metodo orribile e molto difficile da seguire.

Servirebbe un'infinita forza di volontà.

Come potrei vivere solo con quello che qualcuno mi dice di mangiare?

Perché dovrei vedere il mio dietologo ogni volta che mi viene voglia di aggiungere qualcosa alla mia razione dietetica?

Misurano le quantità di sale, riso, latte e

...oh ma è davvero un metodo sano per la mente?

Sai come ci si sente a vedere qualcuno mangiare ciò che si ama e tutto quello che si può fare è guardare perché il medico dice di no. Fa davvero male.

Come accade la maggior parte delle volte, mi ritroverei a pensare: perché devo lasciare quello che amo mangiare solo perché voglio perdere qualche chilo?

Non ho davvero un'opzione migliore?

Stai certa che non sono l'unica a farsi

queste domande!

La prima volta che mi trovai in sala d'attesa da un dietista ebbi modo di parlare con molti di quelli che erano in attesa e, indovinate un po', tutti erano lì per protestare sulla dieta che era stata loro assegnata.

Non protestavano per i risultati (che sono indubbi) ma proprio per la durezza del metodo.

Rinunciare a tutti i cibi preferiti porta a una lotta continua, giorno dopo giorno.

Quando sorgono le difficoltà, i dubbi ed

aumenta il nervosismo le probabilità che una dieta fallisca aumentano vertiginosamente.

Sicuramente per alcune persone, quelle più tenaci o quelle che provano meno piacere nel mangiare, questo metodo ha funzionato.

Ma la percentuale di insuccessi è salita così tanto che i medici non hanno avuto altra scelta che suggerire e approvare un metodo più nuovo, più facile e molto più comodo per chiunque.

Questo metodo è l'Intermittent Fasting, estremamente famoso oltreoceano, in

tutti gli Stati Uniti, il DIGIUNO INTERMITTENTE.

Il digiuno intermittente è uno dei migliori metodi che si possano trovare, addirittura anche senza spendere un centesimo.

Da quando ho iniziato a provarlo, posso dirvi con coraggio che ho perso più chili di altri metodi e soprattutto l'ho fatto con il sorriso. Ho guadagnato anche la massa muscolare e, più sorprendente di tutti, ho imparato a controllare il mio peso corporeo con facilità.

Senza sollecitare la mia vita, rischiando l'abuso di farmaci o tagliando le mie prelibatezze (sono una cuoca impressionante); ho smesso di essere la donna che si incastra nel sedile quando entra nella propria automobile.

Inoltre adesso, ogni volta che noto che sto uscendo di forma, riesco facilmente a tornare sui miei passi.

Il digiuno intermittente è la versione standard riveduta del digiuno. Amo così tanto questo metodo che sto conducendo ricerche, tenendo conferenze, avviando un centro benessere e scrivendo libri su

di esso.

Perché dovresti perdere qualche chilo?

Prima di discutere pienamente i dettagli su come è possibile utilizzare il digiuno intermittente per perdere qualche chilo, parliamo del perché sia necessario perdere quei chili di troppo.

Sai, molti di noi sembrano piuttosto cool in uno stato di forma medio, non grassi ma nemmeno troppo esili. In realtà, questa sarebbe una struttura fisica

intelligente e che tutti dovremmo avere. Ma è troppo difficile mantenere questo tipo di forma.

Basta mangiare un po' troppo o uscire da alcuni pasti sconsiderati e vi troverete più grasso di chiunque altro senza nemmeno accorgervene.

Mantenere uno stato di forma equilibrato non è facile, soprattutto per coloro che hanno risposte dal loro fisico altalenanti, troppo lente o troppo rapide.

Hai mai pensato... “Che fortuna! Quella mangia di tutto e non ingrassa!”.

Io sì, e più di una volta!

Per alcune persone il problema è ben più serio: sono praticamente nati eccessivamente grassi, a volte a causa di alcune caratteristiche genetiche e a volte a causa di come vivono e cosa mangiano.

In entrambi i casi i problemi sono cresciuti di pari passo all'aumento dei grassi corporei.

I grassi in eccesso è veleno per chiunque. Oggi, molte persone non riescono più a respirare correttamente,

alcune non riescono a salire o scendere le scale, mentre altre sono semplicemente troppo grandi per entrare nei veicoli.

Beh, non importa quanto tu sia grande, qualcosa si può sempre fare, fidati di me, stavo diventando più grande di un veicolo!

Anche se le persone non hanno ancora complicazioni sanitarie, a causa del loro peso iniziano a sentirsi fuori luogo. Alcuni ricercatori hanno scoperto recentemente un fatto davvero particolare. Hanno riferito che il numero

di persone che diventano infelici continua ad aumentare ogni giorno e molte persone si sentono molto felici e sicure di sé solo quando sono nelle loro stanze, al riparo da occhi indiscreti.

Se devono uscire si comportano normalmente, si preparano ed escono in strada molto felici.

Finché non incontrano qualcuno.

In queste persone loro rivedono sé stesse senza problemi, quando ridevano di quanto fossero magre e sexy nel loro nuovo vestito e si vantavano della loro

forma sinuosa.

Iniziano dunque a sentirsi in difficoltà, come fossero un bersaglio dove gli altri sono pronti a scagliare le loro occhiate.

È indubbio che poi la moda non faciliti le cose, da entrambi i sensi: gli uomini sono sempre più alla ricerca di ragazze magre e le donne desiderano ragazzi in forma.

Di conseguenza la ricerca di una forma del corpo graziosamente snella e di una invidiabile forma fisica è ora la spina più grande nel cuore di tutti. Così, entrambi i sessi si ritrovano in una corsa

frenetica per un look più intelligente.

Inutile nascondersi dietro ad un dito, la cosa vale anche per te: scommetto che, se tu avessi 50 anni, preferiresti che coloro che ti dovessero incontrare dicessero “Wow, ne dimostri 37!” e non “Caspita, credevo avessi 67 anni!”.

Questa è un'altra magia: perdere qualche chilo e tenersi in forma può aiutarti a mostrarti anche più giovane!

Quindi, congratulazioni per aver messo le mani sulla guida perfetta per il metodo più semplice, più facile e più

praticabile per mantenersi in forma.

Perché dovresti scegliere
INTERMITTENT FASTING e perché
dovresti prendermi sul serio?

1. Beh, il digiuno intermittente è ancora il modo più semplice per perdere chili, chiedetelo al vostro medico.
2. Non sei bloccato a costrizioni alimentari, orari dei pasti e razionamenti folli.
3. Non perdi il tuo pasto preferito solo per perdere chili.

4. Non è necessario rivolgersi ad un nutrizionista solo perché si aggiunge qualcosa al proprio cibo.
5. Altri metodi possono non funzionare per tutti, non questo!
6. È molto più facile e comodo controllare da soli il proprio peso.
7. E infine, stavo diventando più grande di un veicolo e a 26 anni, ora a 27 ne dimostro 19, questo ti dice qualcosa?

Prenditi il tuo drink preferito.

Non versarlo su questo libro o sul tuo telefono per eccesso di eccitazione.

Seguimi nella lettura e rideremo insieme dei tuoi chilogrammi in più!

Capitolo 1: Benefici del digiuno intermittente



Quindi, faremmo meglio a cominciare dai benefici. Diciamo alle nostre

orecchie, agli occhi e al corpo alcuni degli incredibili benefici che abbiamo in serbo per loro se accettano il digiuno intermittente. Dopo tutto, se noi digiuniamo, anche loro digiunano, e meritano di sapere il perché!

La prima cosa che devi scrivere nella tua mente prima ancora di cominciare è che "questo non sarà facile, ma sì, ne abbiamo bisogno". Se riesci a far capire al tuo cervello e al tuo corpo che ne hai bisogno di farlo, sarà davvero divertente giocare con il cibo.

Solo così si può trascorrere l'intera

giornata con lo stomaco vuoto e non sentirete alcuna difficoltà perché tutti i tuoi organi sono davvero pronti per affrontare questo metodo.

Lasciami fare una previsione. A volte, ti sentirai stanca e debole, annoiata e sconvolta e vorrai solo infrangere le regole. Lo so già. In questi casi dovrai solo rilassarti, sappi che potrai sempre tornare a leggere questo libro e ad ascoltarmi di nuovo.

Ricordati che chi ti parla è ora in uno stato di forma fisica intelligente (io la definisco così) ma prima ero più simile

ad una balena. Lascia dunque che entri dentro di te la voglia di cambiare.

Ammetti a te stessa che sarebbe molto meglio riuscire a regolare la tua forma fisica invece di dover perdere tempo a trovare un carretto che ti trasporti per andare da un lato all'altro della città quando non riuscirai più ad entrare nella tua auto!

Oppure fai capire al tuo corpo che l'alternativa è il duro allenamento e la rinuncia al cibo, tanto duro da affrontare che sicuramente ti ritroverai in una cena organizzata dai tuoi amici proprio

quando non potrai mangiare nulla di ciò che è presente sulla tavola.

Se il mio corpo è pronto a combattere questa lunga battaglia alimentare, allora è giusto che io scelga la via meno impegnativa e che mi garantisca un risultato.

Solo così ho la certezza di portare a termine la mia battaglia contro i grassi in eccesso.

Ma credi che sia solo questo il beneficio?

Cosa otterrà il tuo corpo con il digiuno

intermittente? Solo perdere grassi? Bene, sarai sorpresa di sapere che questo è un sorso d'acqua di un oceano di benefici.

Sono stato al centro benessere con le donne grassocce come elefanti (più o meno di quelle dimensioni) e sai, la ragione principale per cui la maggior parte di loro, me compresa, seguiva il digiuno intermittente era quello di liberarsi dei chili di troppo.

Ma grazie alle sessioni con quei fantastici medici abbiamo scoperto un mondo di benefici che non

conoscevamo.

Non era solo una lotta ai grassi quella che stavamo combattendo!

Oltre ai benefici menzionati dai medici, ho anche scoperto alcuni benefici del digiuno intermittente e non smetto mai di ripeterli a chi viene a trovarmi. Sono questa alcune delle ragioni per cui la gente ama anche le mie strutture. Quindi, ora ti dirò tutti i benefici che sicuramente non conoscevi del digiuno intermittente.

**La certezza di controllare il
peso**



Il primo motivo per cui raccomando il digiuno intermittente a chiunque è la perdita di peso. Per la maggior parte della gente pensa a quello e quando vi parla del loro metodo di digiuno menzionerà la perdita di peso.

Non devi nemmeno provare tutti i

metodi prima di notare che ti aiuta davvero a liberarti dei tuoi grassi. Il digiuno intermittente mette la perdita di peso proprio nelle tue mani. Nessun effetto collaterale, nessun eccesso. Fai quello che vuoi!

Si può facilmente misurare l'apporto calorico, lo stato attuale e il bisogno con un calcolatore online.

Ho notato che la prima cosa che la gente scopre sul digiuno è che chiunque faccia digiuno inconsciamente perde peso.

La giusta impostazione mentale è fondamentale.

Molte donne negli Stati Uniti hanno capito questo fatto, e la maggior parte salta deliberatamente i pasti, senza fatica.

Non ci sono trucchi, se questo vuoi sapere. So che te lo stai chiedendo da quando hai iniziato a leggere ma è la stessa domanda che si fanno altre 100.000 ragazze che sono esattamente come te, quindi non sentirti in colpa.

Tutti sperano nel miracolo.

Il digiuno intermittente può essere la salvezza per tutti coloro che cercano una

soluzione al controllo del peso, dalle madri agli atleti.

Non devi nemmeno preoccuparti della natura del tuo cibo, mangiare dove vuoi.

Tutto ciò di cui hai bisogno è lo studio delle calorie, quelle che prendi e quelle che devi perdere durante il periodo di digiuno intermittente.

Prevenzione per malattie e virus



Ogni singolo essere umano sulla terra ha avuto almeno una volta nella vita una malattia. Il cancro, il male del secolo, può colpire in molteplici modi e sappiamo che più un organismo è sano, più difficoltà trova ad attaccarlo.

Soprattutto per una donna... hai il seno, le ovaie, i polmoni, la pelle... meno ci si espone e più si è in salute e meglio è!

Che ci crediate o no, possiamo tutti essere attaccati da vari virus che vengono trasferiti dalla madre al bambino durante la gravidanza, il parto e l'allattamento. Ma la maggior parte di questi virus non sempre attaccano, questo perché abbiamo forti anticorpi che li combattono e li controllano.

I grassi in eccesso o come i medici lo

etichettano, l'obesità, sono uno di quei fattori che possono indebolire la reazione di questi anticorpi. Tenete presente che una volta indebolita la vostra difesa, i vostri nemici attaccheranno.

Quindi, indirettamente, se si fanno esercizi, cure o attività che fanno perdere i grassi superflui, si combattono anche i virus!

Nessun medico probabilmente te lo direbbe, forse perché devono ancora confermare ufficialmente quanto anche

la pratica del digiuno intermittente può aiutare.

Ma dai miei tre anni di pratica e di gestione di un centro benessere, posso coraggiosamente prendere il megafono e gridare per strada che il digiuno intermittente non sta lavorando solo sulla vostra obesità!

Si finisce con un cervello migliore e un corpo migliore



Il mio collega del centro benessere, che

era un medico, mi ha detto una volta dopo aver visto un programma televisivo: "se hai un bambino con un cervello povero, mettilo a digiuno periodico e guarda cosa mangia".

Mi sono chiesta, non è che il digiuno intermittente non funziona anche per il cervello? Splendido.

Avevo programmato di testare la cosa con il mio bambino quando avrebbe compiuto i due anni di età ma non è stato necessario: il mio corpo l'ha attestato prima di quello del mio bambino.

Ho raddoppiato la mia capacità

lavorativa come contabile quando ho iniziato il digiuno intermittente, e in poco tempo sono scomparse tutte le mie preoccupazioni, in primis quella che non riuscivo a stare al passo con le cifre, i conti ed i miei colleghi di allora.

Inizialmente sembrava che il mio cervello stesse diventando più pigro, tutto quello che volevo era dormire di più.

Se sei mai stata nella stessa situazione, sono sicura che hai notato che ogni cambiamento insolito rivoluziona la

propria resa sul lavoro.

Ma poche settimane dopo aver iniziato una stabile routine di digiuno intermittente ho notato il fatto sorprendente: lavoravo sempre meglio e la necessità di dormire si affievoliva sempre di più. All'inizio non l'avevo notato finché non è diventato chiaro che qualcosa stava funzionando sul mio cervello.

Quando ho incontrato il mio terapeuta gli ho chiesto se ci fosse una qualche connessione con il mio digiuno intermittente.

Assolutamente sì, fu la sua risposta.

In una recente ricerca condotta per la prima volta con i ratti, abbiamo scoperto che il digiuno intermittente può aumentare la capacità di imparare e utilizzare la memoria.

I ratti a digiuno intermittente sono anche più protetti da molti disturbi neurologici. Le ricerche sono ancora in corso per gli esseri umani, ma finora non hanno dimostrato il contrario.

Il digiuno intermittente dunque aiuta il cervello.

Cuore più sano



“Signorina, il suo colesterolo è a un livello molto pericoloso e può essere davvero fatale se continua ad aumentare.”, mi ha ammonito un medico

quando mi sono fermata di ritorno dal lavoro una sera.

Tre mesi dopo, mi disse: "Questo è uno sviluppo davvero notevole, signorina, cosa ha fatto? Il tuo colesterolo si è davvero ridotto".

Quel giorno ero tutti sorrisi e sapevo di non aver fatto nulla, avevo solo iniziato il mio periodo di digiuno intermittente.

Questo è stato il modo in cui ho avuto modo di sapere anche io, che a parte la forma fisica, il mio cervello e il controllo dei carboidrati, anche la mia respirazione e il mio cuore risentiva

positivamente del nuovo stile di vita.

C'è un tipo di grasso nel sangue che può causare una varietà di malattie, i trigliceridi. I trigliceridi sono presenti in eccesso se avete troppi grassi, e questo significa difficoltà respiratorie, insieme ad un bel po' di malattie cardiache.

Ho la sensazione che tu non voglia che io ti dia ulteriori dettagli su come queste cose possono influenzare negativamente sul tuo cuore.

Non sono una dottoressa, ma ti dirò che le mie giornate con i migliori medici, la

mia esperienza alle sedute del centro benessere, le mie interviste con i miei clienti profondamente colpiti e i miei studi mi hanno convinto che c'è una semplice formula per migliorare le funzioni cardiovascolari: il digiuno intermittente.

Non è incredibile che, semplicemente digiunando, ci si possa mettere un po' più a riparo dalla pressione sanguigna, dall'infarto, dalle difficoltà respiratorie, e da così tanti altri problemi?

Diabete? Neanche per sogno!



Finché sei impegnata nel tuo ciclo di digiuno, uno dei problemi che probabilmente non avrai mai è il diabete

di Tipo 2.

Il diabete di tipo 2 è quel tipo di diabete causato dall'obesità. Realmente odio pensare a quante persone grasse sono esposte a varie malattie. Così tanti problemi... diabete incluso!

Una donna grassa su tre ha un alto tasso di glucosio e insulina che può portare al diabete.

Se sei grassa probabilmente potresti anche tu essere la prossima. Ma non devi preoccuparti, il digiuno può aiutarti a diminuire notevolmente le probabilità che ciò accada.

Questo è il motivo per cui è necessario includere un digiuno intermittente stabile nel vostro orario.

Personalmente parto dal presupposto che il digiuno intermittente riduce le probabilità di contrarre il diabete di tipo 2, ma non c'è alcuna certezza sugli altri.

Di questo aspetto importante ne parleremo più avanti.

Sei nel 21° secolo



Molti decenni orsono una donna con misure abbondanti era sinonimo di salute, non avrebbe avuto difficoltà a

crescere figli e qualche chilo in più era visto come abbondanza, anche dal punto di vista economico.

Hai notato come ora le donne moderne sono diverse? Hai notato le curve e le forme sexy della maggior parte dei modelli? Hai scoperto che nessuno, ripeto, nessuno di loro è grasso?

Sei nel 21° secolo tesoro, non vivi una vita del 19° secolo.

Sposate o single, le donne ora si vestono in abiti aderenti, con forme sinuose, e corpi abbastanza sottili, nessuno è grasso. Anche le segretarie o le

assistenti, la madre di tre figli e.... tu?

A peggiorare le cose, gli uomini sono ora in una continua ricerca delle donne magre (non quelle scheletriche che sfilano in passerella, parlo di quelle con le forme intelligenti!).

Si certo, anch'io mi domando del perché di questa fissazione ma tutto ciò che conta è che non vogliono ragazze grasse!

Molti mariti si sentono frustrati se sposano una ragazza dalle curve graziosamente snelle che però, pochi anni dopo il matrimonio, si sforma fino a

diventare la più grassa tra tutte le vicine di casa.

Diavolo, lo stai facendo sentire come se avesse sposato sua nonna, e gli uomini tutto questo lo odiano davvero.

Non puoi dopo arrabbiarti se invece gradiscono la presenza delle ragazze tutte curve che lo circondano quotidianamente sul posto di lavoro.

Non vuoi complicazioni per la salute?

Non vuoi essere brutta come un pugno in faccia quando ti riunisci con gli amici?

Vuoi mostrarti in pubblico in forma e

senza timore?

Vuoi avere un fisico intelligente e adatto al 21° secolo?

Bene, digiuno intermittente, punto!

Probabilmente starai comunque bene per tutto il resto della tua vita ma immaginati di poter essere al riparo da diabete, problemi cardiaci, problemi di cuore, zucchero in eccesso, calorie, sovrappeso e molti altri problemi troppo.

Immagina ora che sarai al centro dell'attenzione e che tutti si gireranno a

guardarti per ammirarti.

Uomini single, sposati, gay e lesbiche,
tutte le teste devono voltarsi ad
osservarti.

È l'età dell'oro, e tu sei l'oro.

Capitolo 2: Rischi associati a lunghi periodi di digiuno



Se pensi a questi benefici, non vorrai
nemmeno pensare che il digiuno

intermittente ha i suoi lati oscuri, ma sì, ha un mucchio di lati oscuri.

Prima di provare qualcosa, ti suggerisco di capire quali sono questi rischi associati al digiuno intermittente a lungo termine.

Sei in forma per iniziare a giocare? In questo momento, sto parlando di digiuno intermittente per un periodo che va dai 6 mesi ai 2 anni.

Valutare i “pro” di un metodo è bello ma è fondamentale conoscere anche i “contro”.

Le controindicazioni sono sempre troppo importanti per essere non menzionate, perché possono determinare la vostra salute e la sicurezza.

Anche i migliori medicinali salvavita hanno le loro controindicazioni e, anche se hanno salvato milioni di vite, è necessario che la gente le conosca ugualmente.

La fame può minacciare i vostri sensi

Conosci la fame?

Hai davvero provato la fame prima
d'ora?

Non sto parlando di quelle poche volte
che ritorni dal lavoro, affamata ed
esausta. Sto parlando di una vera e
propria rabbia che potrebbe far

sembrare un uomo come una formica davanti a te.

Intendo il tipo di fame che farebbe sembrare la ragazza che vedi allo specchio come tua nonna.

Ad essere onesti con te, quando sei a digiuno intermittente, a volte non mangi niente per 16 ore al giorno, a volte per 20 ore su 24.

Hai idea di come ti sei sentito durante la pausa pranzo quando l'ultima volta che hai mangiato era la cena della sera precedente?

Così affamata da non riuscire a vedere cosa si scrive al computer. Le lettere continuano a spuntare insieme e a mescolarsi negli occhi, non si può tenere una cosa in mano, non si può stare in piedi senza tremare e tutto quello che si vuole veramente fare è mangiare.

Non diventa più facile se si è nella dieta 5/2 in cui per due giorni si deve attuare una drastica riduzione calorica.

Sei mai stata nei panni di qualcuno che non poteva mangiare e non aveva altra scelta se non andare a letto con i crampi allo stomaco? Potete immaginare come

trascorrono le loro notti contando le pecore e rotolando sul letto?

La fame può farti sentire debole, stanca, riducendo la tua voglia di fare qualsiasi cosa.

Oltre a sentirti cattiva e malsana, potresti anche essere esposta a mal di stomaco, mal di testa e ulcera. Provare il digiuno intermittente, specialmente per un lungo periodo di tempo, significa fame.

Per ciò che mi riguarda, ho sentito la mia fame solo all'inizio, il mio corpo a

sorpresa andava molto d'accordo, non sentivo i morsi e non volevo mangiare i miei colleghi per la fame, andavo ancora molto d'accordo con loro!

Ha funzionato per me, ci sono solo possibilità che possa funzionare anche per te senza troppe difficoltà.

Si può diventare scontrosi

Una delle mie paure per le persone che praticano il digiuno intermittente per un lungo periodo è che possano perdere il loro senso dell'umorismo.

Sai come si dice? La felicità viene da dentro, e una donna che ha davvero fame rischia di essere arrabbiata. Se vi capita di digiunare in qualche momento della settimana, lavorare con un paio di capi facilmente irascibili e magari con i

dolori mestruali, scommetto che è probabile che tu diventi la donna più pazza in tutta la Comunità Europea.

Nessuno è felice quando è arrabbiato, vero?

La tua fame è una causa di dolore e rabbia, e probabilmente ti accorgerai che avresti potuto gestire meglio gli altri problemi senza la fame.

Il tuo stato d'animo in poco tempo potrebbe essere riconosciuto da tutti coloro verso i quali ti sei scagliata quotidianamente, anche senza motivo, fino ad essere costantemente evitata, sia

dentro che fuori l'orario di lavoro.

Questo è un effetto negativo che un lungo periodo di digiuno può avere su qualsiasi donna.

Se non vuoi sbattere la porta in faccia al tuo cliente perché si lamenta del prezzo della merce, se non vuoi schiaffeggiare un bambino solo per aver versato del latte, se non vuoi finire per odiare tutti quelli che mangiano proprio di fronte a te, se non vuoi diventare questa persona irritabile che non si sentirebbe mai libera dalla fame, se non vuoi perdere la pazienza ogni “tre per due”, ho davvero

paura che non devi per nessun motivo prendere in considerazione il digiuno intermittente per un lungo periodo di tempo.

Sai cosa significa essere una “stronza” per il tuo ragazzo o per tuo marito?

Non ti chiamerà più nemmeno tua madre per quanto sarai scontrosa, i clienti non si fermeranno mai più nel tuo negozio, i tuoi figli preferiranno il loro papà e se sei single, inferno!, i ragazzi, preferiranno la tua cameriera a te.

Quindi, se l'obiettivo è ancora quello di

sembrare intelligente e non irritabile, il digiuno intermittente non deve essere continuato troppo a lungo.

Debolezza

I nostri studi dimostrano che almeno il 15% delle donne che lavorano sono veramente interessate al digiuno intermittente.

Il problema è che non vogliono sembrare noiose e deboli al lavoro.

Sai com'è orribile quando tutti continuano a chiederti perché sembri così noioso e debole sul lavoro?

Sì, se il digiuno intermittente potesse

essere citato in tribunale con l'accusa di far sentire le persone deboli, sono sicura che sarebbe giudicato colpevole senza attenuanti.

Non voglio spaventarti, ma se sei un atleta e pensi di avere la forza, lo zelo e lo spirito per digiunare per sei mesi e continuare ad allenarti per le Olimpiadi...

...il digiuno intermittente a lungo non è l'ideale per gli atleti.

Di solito ti aspetteresti di sentirti più leggero e forse ti potrebbe anche piacere

se sei un atleta o un nuotatore o uno sportivo del genere, ma nessuno dovrebbe farlo a lungo.

Il digiuno intermittente va bene per brevi periodi, tonifica anche i muscoli ma protratto per lunghi periodi consuma e può farti diventare così leggero che, con una semplice spinta, ti lanciano fuori dal ring.

Solo il vento prodotto da un'auto che sfreccia a tutta velocità potrebbe bastare per farti oscillare sulle gambe.

Avresti difficoltà anche a muoverti tra la folla di un mercato oppure a sopportare

lunghe file in banca.

Digiunare troppo a lungo può provocare una perdita di peso superiore alle reali necessità.

La debolezza raggiunge il suo apice non solo fisicamente ma anche psicologicamente, sessualmente, moralmente, motivazionalmente e non sarai in grado di spiegare cosa ti è successo.

Il tuo ragazzo si può stancare di te perché non hai più le forze per fare l'amore. Il tuo capo, tuo padre, i tuoi

amici, tutti dicono che non sei più quello che eri un tempo, perché sei stanca di tutto.

Tutto ciò può avvenire per una sola ragione, hai digiunato troppo a lungo e sei diventata troppo debole!

Nuovi pericoli per la salute

Perché stai pensando al digiuno intermittente? Per mantenere un corpo sano e in forma intelligente?

Lo so, ma come ci si sente a pensare che questo stesso digiuno intermittente che cura e previene un centinaio di problemi può anche causarne altri cento se continuato per un lungo periodo di tempo? Ahi, odio pensare a quel lato ma, in realtà, dobbiamo parlarne.

Ricordate che vi ho detto che il digiuno intermittente vi può salvare dal diabete di tipo 2... vi siete chiesti, ‘cosa accadrebbe invece agli altri tipi?’

Non è provato, ma finché nessuno è sicuro, si può essere così folli da esporsi ad altri tipi di diabete, soprattutto se si continua il digiuno per un lungo periodo di tempo.

Inoltre nessuno ha pienamente confermato che il digiuno intermittente è una causa diretta di ulcera, ma se si continua a pugnalarne i polmoni, la pancia e i reni per un lungo periodo di

tempo, cosa succede?

Seguire il digiuno intermittente per un lungo periodo può essere pericoloso e prostrarlo sempre più a lungo aumenta esponenzialmente le probabilità di incappare in qualche problema.

Per ora non trattiamo mestruazioni, gravidanza e altre complicazioni del nucleo femminile, le vedremo più avanti.

Durante il periodo di digiuno i vostri medici potrebbero cominciare a dire che state perdendo sali e acqua in eccesso. Potreste notare che la vostra pelle

sembra tre anni più vecchia della vostra vecchia pelle. Si può soffrire di perdita di sonno tra i tanti altri problemi.

Queste cose non sono molto belle, e preoccupano anche i medici.

Questo è probabilmente il motivo per cui ci pensano due volte prima di raccomandare un lungo periodo di digiuno intermittente.

È anche importante menzionare che il tuo corpo potrebbe non essere felice di accogliere questi tipi di cambiamenti che il digiuno per un lungo periodo di

tempo può causare, ed è per questo che hai sempre bisogno di parlare con un medico prima di provarlo.

Il digiuno intermittente è per molti versi migliore della maggior parte degli altri tipi di digiuno ma non dovrete mai pianificare di provarlo per un lungo periodo di tempo.

Il tuo corpo può cambiare... in peggio!

Tante cose devono fermarsi se si digiuna per un lungo periodo di tempo. A volte capita perché ti senti troppo debole per continuare, oppure perché hai non hai più voglia o perché il digiuno non lo permette più.

Per me, non penso che sia bello smettere di giocare a beach volley oppure non riuscire a seguire un corso di cucina o

non poter fare un'escursione in montagna con le mie amiche solo perché sono troppo stanca o svogliata per poter fare ciò che ho sempre desiderato.

Se penso che tutto questo aiuta anche a costruire un corpo sano ma allo stesso tempo mi bloccherebbe tante altre attività della mia vita... neanche per sogno!

Hai visto qualche altra versione di te stesso?

Voglio dire, hai visto un "tu" che odia quello che vorresti, un "tu" che non

mangerebbe quello che leccheresti da un piatto, un "tu" complicato in un tu raffinato? Scommetto che non l'hai fatto, e non vuoi farlo. Non vuoi il "tu" che odia il tuo buon riposo, la tua cucina, i tuoi amici, la tua piscina e le feste e persino i tuoi colori preferiti, tutto ciò che il goffo "tu" vuole è l'opposto di quello che vorresti!

Io tutto ciò non l'ho provato proprio perché non ho mai protratto il digiuno intermittente per un periodo molto lungo, come ad esempio un anno.

Se hai intenzione di digiunare così a

lungo, allora dovresti prepararti a cambiare tutta te stessa, perché il tuo corpo potrebbe non reagire più come prima.

Prendiamo ad esempio una signora che ha seguito un metodo di digiuno intermittente 20/4 per tutto un anno. Per 365 giorni lei si è persa tantissimi cibi che adorava mangiare durante la giornata perché, nonostante potesse mangiare tutto ciò che desiderava, aveva solo una finestra temporale di 4 ore per poterlo fare.

Non si può mangiare, fisicamente anche

per una questione di spazio, tutto ciò che si desidera in sole 4 ore.

Alla fine dell'anno è ovvio che la signora mostrerebbe molti cambiamenti nel suo approccio al cibo.

Quindi è importante che tu lo sappia, molti cambiamenti non troppo buoni e possono verificarsi proprio perché sei a digiuno, specialmente se lo fai per un lungo periodo di tempo.

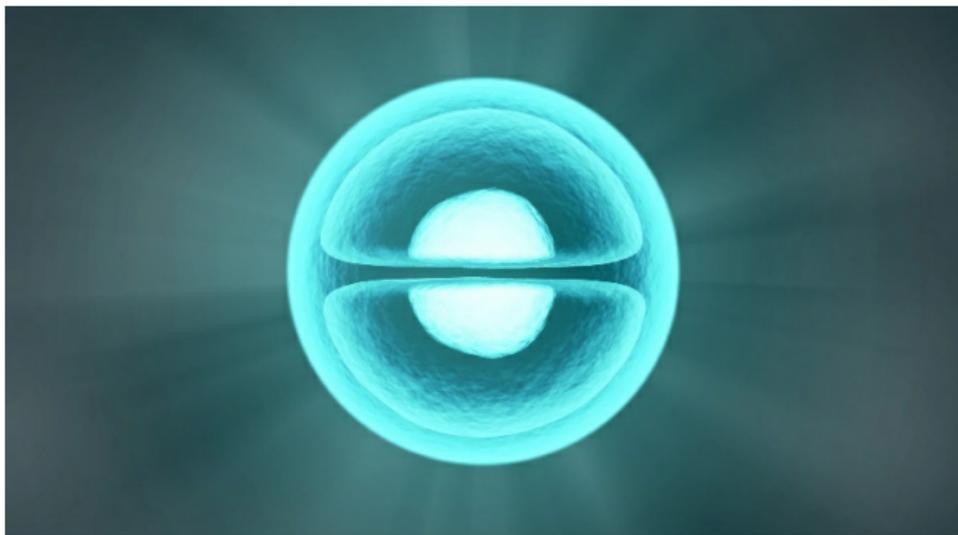
Non c'è una cosa sul pianeta madre che non abbia i suoi lati negativi, lo sai.

Però, il digiuno intermittente, se eseguito

correttamente e con buonsenso, vale i vostri sforzi, tornate a vedere di nuovo i vantaggi.

Infatti si potrebbero davvero risparmiare un sacco di complicazioni se si mantiene moderato, non per un lungo periodo e non così breve se si vogliono sentire gli effetti.

Capitolo 3: Autofagia e digiuno intermittente



Autofagia non è di certo un termine
gioioso o interessante, soprattutto se lo
collegiamo ad ospedali o studi medici.

La prima volta che ne ho sentito parlare

ho desiderato non approfondire l'argomento.

Ma il mio interesse per questa parola è cresciuto dopo che un medico ne ha parlato in una delle nostre sessioni.

L'autofagia è uno dei regali a sorpresa che arrivano con il digiuno intermittente.

L'autofagia è una magia che avviene all'interno del nostro corpo. Si tratta fondamentalmente di come il nostro corpo si suicida e poi resuscita.

Confuso? Oh, vieni con me!

Vedi, molte cose accadono proprio

all'interno del nostro corpo, e non abbiamo nemmeno idea. È come se il nostro corpo fosse un'azienda a sé stante, il cervello e il sistema nervoso sono il consiglio di amministrazione, ci sono diversi sistemi che agiscono come reparti per assicurare che tutto fluisca senza intoppi.

Ecco perché abbiamo il sistema digestivo, il sistema escretore, il sistema riproduttivo, il sistema endocrino, il sistema nervoso e una serie di altri sistemi.

Allo stesso modo in cui ogni azienda

avrebbe il dipartimento finanziario, il dipartimento di pubbliche relazioni, il dipartimento di marketing, la produzione e quanti altri potremmo dirne?

Va bene, dovrete anche notare che oltre a questa classificazione, ognuno di questi dipartimenti è anche suddiviso in sezioni.

Diciamo che il reparto di produzione in un mulino è un esempio, poi c'è l'unità di miscelazione, l'unità di macinazione, l'unità di riscaldamento, e ognuna di queste unità contiene anche uffici. C'è il supervisore, c'è la manodopera non

specializzata che si trova in quasi tutte le unità e blah blah blah blah. È così come è strutturata la vostra azienda, a che cosa appartenete?

La cosa interessante è che questi sistemi nel nostro corpo funzionano nello stesso ordine. Il sistema digestivo, ad esempio, comprende la bocca, la trachea, l'intestino tenue e ogni altro organo che ha a che fare con la digestione. Nel loro caso, i lavori non qualificati nei nostri sistemi corporei sono chiamati cellule.

Ci sono miliardi di cellule nel corpo umano, cose molto piccole. Si possono

vedere in ogni essere vivente, anche nelle piante. Si può pensare a loro allo stesso modo in cui si vedono i lavoratori non qualificati che effettivamente fanno la maggior parte dei veri lavori in azienda.

Sai come li definiscono i biologi? L'unità di base della vita. Oh diavolo, mi sembra di essere un biologo, ma anche se la biologia è interessante, non ne sopporto le terminologie.

So che vuoi chiedermi cosa hanno a che fare le cellule con il digiuno intermittente? Rilassati, ok? Troverai

presto il nesso.

La prima cosa che ricorderai dei lavoratori non qualificati è che sono forti, non lavorano a lungo e di solito non vivono a lungo.

A volte, vengono cambiati in un'altra posizione, a volte, muoiono, lasciano il lavoro, vengono licenziati quando invecchiano e tutte quelle cose che possono succedere a loro.

È esattamente quello che fanno anche le cellule del nostro corpo, ma invece di lasciare il lavoro, si suicidano. Divertente, vero?

Non penso che il nostro cervello e gli altri registi siano capitalisti, quindi non stanno sfruttando eccessivamente le cellule, è solo che le cellule spesso si rendono conto che non possono più fare molto per l'azienda e cosa fanno? Si suicidano.

Muoiono, ma vengono magicamente riutilizzate in quel modo sorprendente che dà vita a cellule più nuove, più giovani e molto più vibranti. Questo avviene solo in temperatura e pressione standard.

Sai cosa voglio dire? In una situazione standard in cui si forniscono regolarmente al corpo i nutrienti necessari, questo è quello che succede. E questo processo è esattamente quello che loro chiamano Autofagia.

Così Autofagia, in senso laico, è il processo attraverso il quale le vecchie cellule del nostro corpo si uccidono e vengono riutilizzate per formare cellule più giovani, più vive, più forti e migliori.

Quindi, l'autofagia è ancora strana? Non credo che dovrebbe essere più strano,

penso che dovrebbe essere divertente dato che è un processo che ci ringiovanisce.

Ma perché l'autofagia possa accadere, ci devono essere delle situazioni in atto.

In primo luogo, stai nutrendo il tuo corpo con tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno nella giusta proporzione.

Poi, si lascia al corpo abbastanza spazio per eseguire l'autofagia. Come? Se continui a riempire la pancia di cibo e di tutto ciò che si avvicina alla bocca, così come un pesce si è riempito di tutto, compreso Giona, l'apostolo di Dio, non

stai dando una possibilità all'autofagia affinché entri in gioco.

Tutto quello che stai facendo è mangiare e dare al corpo abbastanza forza per produrre un nuovo insieme di cellule senza disturbare quelle vecchie.

Quelle vecchie si stancano troppo, sono troppo deboli e costituiscono solo un fastidio per il corpo, mentre in realtà avrebbero potuto essere utilizzate per produrre altre cellule. Per questo motivo notereste che la vostra pelle a volte è ruvida, la vostra digestione è lenta, siete

deboli nonostante mangiate e così via.

Hai uno strano miscuglio di lavoratori!

Una volta che questa confusione diventa troppo estrema, i giovani e gli anziani invecchiano e rifiutano tutti di essere utilizzati, se ne formeranno di nuovi e i vostri organi saranno così soffocati che sembrereste vecchi, brutti e possibilmente morti per questo.

Non devi nemmeno esagerare con il riempirti la pancia facendo un pasto che è la somma di tre pasti. Ricordati che ci sono frutta e bevande e anche lo spuntino di metà mattina.

Ora, la via d'uscita più semplice?
Digiuno intermittente! Puoi dirlo di
nuovo alle mie orecchie? Digiuno
intermittente! Molto bene!

Se digiunate ad intermittenza, avete dato
al vostro sistema corporeo la possibilità
di autofagia, il che significa che
probabilmente avrete una pelle più
fresca, sembrerete più giovani e più
probabilmente vivrete più a lungo. Se
non lo desideri, alza la tua mano.

Scommetto che non hai alzato la mano.

Ora parliamo della classe di persone

che possono digiunare e di quelle che in realtà non dovrebbero farlo per nessun motivo.

Chi dovrebbe digiunare?

Si dà il caso che non c'è bisogno aspettare di essere aggrovigliati in un problema quando è possibile evitare che questo si verifichi. Quindi, anche se non si hanno veri e propri grassi in eccesso da bruciare, il digiuno intermittente è un buon modo per mantenere il peso.

Consiglio alle giovani donne di provare il digiuno intermittente. Questo perché è un trucco sicuro per essere al riparo

dalle “complicazioni” sessuali e quelle dovute al parto. Mantiene la vostra pelle radiosa, come vi ho ampiamente spiegato nel paragrafo dedicato all'autofagia.

Anche le donne sposate e quelle con figli dovrebbero provare il digiuno intermittente.

Soprattutto quelli che notano che la pancia continua a rigonfiarsi come un palloncino anche dopo il parto. Non c'è niente di sbagliato in te dal punto di vista medico, ma il tuo uomo ha sposato una signora piatta e desiderabile, non un

palloncino con la pancia!

Lui può amarti molto, più della sua stessa vita, ma non dargli la possibilità di pensare alle altre donne che incontra ogni giorno al lavoro e che hanno la forma fisica che tu avevi prima del parto non sarebbe poi tanto male.

Tra qualche pagina parlerò anche delle donne che lavorano e che praticano il digiuno intermittente.

Quindi, se me lo chiedi, ti dico che il digiuno intermittente è per tutte le ragazze e le donne di ogni età. Ovviamente sempre con il presupposto

che inizialmente non ci siano problemi fisici o complicazioni sanitarie di alcun tipo.

Chi non dovrebbe digiunare?

Ora, cosa succede se hai già qualche problema di salute?

È il caso di iniziare una dei metodi di digiuno intermittente?

Odio dirti che potrebbe non essere davvero una brillante idea provare il digiuno intermittente, anche se è la complessità dei problemi a determinare

le possibilità di testare o meno uno dei suoi metodi.

Per esempio, se è qualche dolore mestruale che si ferma con le mestruazioni, e il tuo flusso mensile è nella regola, non dovresti avere problemi a provare il digiuno intermittente.

Ma si potrebbero incorrere in problemi seri se si ha un'eccedenza di sangue e si digiuna di nuovo.

Se sei sottopeso, o ti è stato detto che piuttosto che perderne qualcuno, hai bisogno di più peso, io cancellerei ogni

possibilità di digiuno se fossi in te.

Sai quante donne vorrebbero essere al tuo posto? Siediti a tavola e mangia con gusto!

Se sei solitamente troppo ansiosa o i tuoi medici stanno ancora cercando di farti lavorare su uno stile di alimentazione sano, nonostante i numerosi benefici possano essere molto interessanti, devi seguire il consiglio medico, controllare il tuo peso e tutta la tua attenzione deve essere sul tuo equilibrio corporeo.

Vogliamo parlare delle ragazzine che si apprestano a diventare signorine? Beh, una giovane donna che non ha ancora avuto le prime mestruazioni può provare il digiuno intermittente, ma deve fare molta attenzione. Io personalmente lo sconsiglierei dato che c'è il pericolo che la sua pubertà possa essere ritardata se digiuna troppo a lungo.

A prescindere da tutto una ragazzina non dovrebbe mai prendere decisioni del genere senza il consiglio di un adulto. È sempre consigliato che quando la vostra bambina cicciottella vuole

provare questa tecnica, lo faccia saltuariamente e mai in modo prolungato.

A parte questo tipo di problemi, se state seguendo una specifica dieta concordata con un dottore o sotto cure medicinali, per poter iniziare il digiuno intermittente dovrete mettere tutto in pausa, ma ciò non ha senso nemmeno immaginarlo.

Se avete un cancro, un'ulcera o uno dei pochi altri pazienti "cers", penso che abbia senso vedere il vostro medico prima di iniziare qualsiasi piano dietetico, non solo il digiuno.

A parte queste condizioni appena elencate, abbiamo anche bisogno di parlare di un paio di altri stati.

Tutti possono digiunare, tranne alcune categorie che voglio menzionare qui sotto.

Una donna con le mestruazioni



Come credo che si sappia, il sangue mensile che fuoriesce dalla vagina di

una donna e scorre a intervalli regolari si chiama mestruazione.

Sappiamo che va avanti per alcuni giorni, da tre giorni fino ad un massimo di otto giorni. Il tuo va più a lungo di così? Direi di no!

Ciò significherebbe che è necessario consultare urgentemente un medico, prima ancora di pensare a un piano dietetico.

Se invece va tutto bene, allora "probabilmente possiamo calcolare le tue possibilità di digiuno intermittente insieme", come direbbe il Dr. Roberts.

Poiché le mestruazioni possono farti sentire debole, hai bisogno della tua forza, della tua resistenza, dei tuoi pasti e di tutte le calorie che necessiti durante il tuo flusso mensile.

Ma il digiuno significa che il tuo corpo riceve solo pochi rifornimenti.

Se non state pianificando un periodo di digiuno intermittente molto lungo, e vivete una vita molto sana prima, non dovrete avere alcun problema con il digiuno perché c'è questa riserva di sostanze nutritive dentro di voi a cui il

vostro corpo si rivolge per chiedere aiuto quando è in uno stato di carenza.

Se questo non è il caso, il digiuno intermittente potrebbe significare che la parte del tuo cervello che coordina il tuo flusso mensile regolare chiamato 'ipotalamo' sarà troppo affamato per funzionare, e anche la gonadotropina che rilascia ormoni (quelli regolano il tuo flusso mensile nelle ovaie) e la ghiandola pituitaria subiscono il colpo. Cosa succede? È possibile assistere ad un flusso irregolare e ad una interruzione del ciclo mestruale.

Può anche peggiorare se siete a digiuno intermittente per un lungo periodo perché la vostra riserva di nutrienti sarà probabilmente troppo bassa per fornire abbastanza calorie, e può arrivare a quel punto in cui il vostro sistema corporeo spegne i vostri organi riproduttivi.

Naturalmente, si può fare sesso, ma diventerà impossibile essere fecondate. Nel momento in cui si forniscono abbastanza nutrienti, quel sistema corporeo ritorna alla normalità.

Gravidanza



Cara sorella panciuta, sarò molto sincera con te in questo momento.

Tu ami qualcosa che non è

assolutamente ideale per te. Il digiuno intermittente può davvero aiutare il cervello, bruciare i grassi, aiutare la riproduzione delle cellule e aiutare la digestione degli alimenti... sì, li lo abbiamo abbondantemente visto.

Ma mi dispiace dirti che la tua gravidanza mette fine al tuo digiuno, almeno fino al parto... e nemmeno!

Perché? Poiché avete un bambino all'interno del vostro pancione che necessita di tutta la forza che potete dargli.

Ha bisogno di voi per formarsi e

prendere peso, il che significa più grassi, più zucchero e di mangiare qualsiasi cosa possibile in qualsiasi momento lo desideriate, come il pesce biblico che ha mangiato tutto, Giona compreso.

Così, digiuno durante una gravidanza? Possibile, ma assolutamente non ideale.

Allattamento al seno



Ora passiamo ai nostri piccoletti.

Ehi, mamma! Come stai? Il tuo ventre a palloncino ha rifiutato di sgonfiarsi

dopo il parto? Hai triplicato le tue dimensioni nonostante il parto e ora vuoi che ti dia la formula magica?

Dimentica le battute, stai chiedendo alla persona giusta.

È normale avere ancora una pancia molto grande dopo il parto. Anche avere un peso prossimo a quello che avevi quando eri incinta, è la natura ed è giusto che faccia il suo corso.

Va bene tutto bene, ma se ti dicessi che potresti tornare in forma più velocemente di quanto faresti normalmente conducendo la solita vita?

Il dottor Macron aveva spesso ripetuto che le donne che allattano al seno possono praticare anche il digiuno intermittente.

Era talmente certo che aveva condotto test casalinghi. Infatti la maggior parte delle donne che aveva in casa erano sempre “grasse” dopo il parto.

Per poter tornare alla forma fisica precedente alla gravidanza usavano una forma molto leggera di digiuno intermittente.

Ebbene sì, è possibile fare un lieve

diigiuno intermittente dopo il parto e non serve assolutamente a nulla forzare con metodi più drastici.

La natura già conduce il fisico verso il recupero della forma originale, quindi basta una leggera spinta ad accelerare i tempi.

Ma devo ricordarti che hai bisogno di circa 1800 calorie per fornire latte nutriente al giorno. Come puoi pensare di fornire tutte queste calorie per almeno sei mesi quando non le fornisci a te stessa?

Quindi serve un piano leggero con

massimo 8-10 ore di digiuno, con un rapporto di 8:16 o 10:14 tra digiuno a mangiare. In questo modo è possibile anche garantire l'autofagia.

Quindi, se devi digiunare, fatelo rigorosamente non più di quanto ho detto.

Ricapitolando, per una donna che ha appena partorito, il primo pensiero deve essere quello di riuscire a fornire tutto il nutrimento al neonato attraverso l'allattamento.

Per far ciò non è possibile digiunare per

molte ore al giorno e dunque non eccedere le 8/10 ore di digiuno.

Una donna in menopausa



Ciao signora! Ci sei anche tu! Sappiamo che è possibile raggiungere la

menopausa (il momento in cui non si hanno più le mestruazioni) anche a 47 anni, ma l'età ideale è di circa 58 anni.

Il tuo tasso di autofagia probabilmente si ridurrà con l'avanzare dell'età, ma diventare nonna non significa che devi soffrire di insulina in eccesso, calorie grasse, un cervello spento, un sistema digestivo malsano e varie infiammazioni, giusto?

Grande, penso davvero che si dovrebbe provare il digiuno intermittente.

C'era questa vecchia donna dai capelli molto grigi tra noi che si lamentava

sempre perché era troppo grassa e le sue gambe non avrebbero portato il suo corpo sovradimensionato da nessuna parte.

So che è migliorata molto dopo il digiuno intermittente, ma probabilmente lo ha fatto per un periodo molto lungo che non raccomando alle donne anziane. Periodi brevi possono bastare ad una certa età.

Il digiuno intermittente può migliorare il tuo sistema immunitario, la tua digestione, il funzionamento del cervello, l'equilibrio del peso e,

naturalmente, la tua salute generale.

Vale davvero la pena di fare una prova, ma stai attenta, non voglio che ti venga in mente di digiunare per quaranta giorni, sei già troppo vecchia per fare come Gesù!

Così se sei fra coloro per le quali ho detto che possono praticare il digiuno intermittente, allora sii certa di farlo moderatamente, non giocare con la tua salute e nemmeno con quella del tuo bambino solamente perché vuoi vederti più magra.

Agisci sempre moderatamente.

Ma come spesso mi chiedono le persone, se sei una donna molto impegnata, ha senso provare il digiuno intermittente?

Capitolo 4: il digiuno intermittente per donne impegnate



Chi vuole essere una moglie che vive solo a casa di questi tempi?

So che alcuni di quei paesi del secondo e terzo mondo sono ancora impegnate a

fare solo le casalinghe, ma non qui in America o in Europa, non qui. Addirittura in questo momento, comincio a chiedermi se le donne non lavorano più degli uomini.

Anche tu ti ritrovi quotidianamente catapultata in un mondo frenetico?

Passi le parti migliori della giornata scrivendo documenti, scrivendo lettere, facendo conti, assistendo i clienti, combattendo per salvare la vita di un paziente, oppure sei invischiata in politica o in altre attività logoranti?

Nonostante il tuo lavoro, forse a causa

di una cattiva alimentazione, in qualche modo, sei riuscita a raccogliere così tanti grassi che sai di essere con entrambi i piedi nella zona gialla... e se continui in questo modo presto entrerai nella zona rossa.

Dovresti digiunare anche tu? Come direbbe il dottor Robert: "Calcoliamo le vostre possibilità di digiuno intermittente insieme".

In primo luogo, quanto sei occupata? Sei tra i primi a svegliarti la mattina o sei l'ultima a rientrare a casa a notte fonda? Oppure sei la negoziante che apre il

negozio alle 9:00 e chiude alle 16:00?

Dobbiamo ricordare un fatto all'inizio della nostra analisi: avrete bisogno di molta energia per le vostre attività quotidiane.

Correre su e giù per le strade, sedersi e stare in piedi, andare e venire richiedono una quantità di energia, che di solito viene generata dalle calorie, dai carboidrati e dai grassi che si consumano.

Ora, se state boicottando quel cibo, come fa il vostro corpo ad avere

energia? Non puoi nemmeno sperare di fare affidamento sulla tua riserva corporea, perché le persone troppo occupate non hanno di solito abbastanza calorie nella loro riserva, quindi non pensarci.

Uno show televisivo in Bosnia Erzegovina ha appena confermato che le donne più impegnate intervistate nello show spesso perdono la maggior parte dei loro pasti.

Si dimenticano di ordinare, a volte ordinano e si dimenticano di mangiare. Per me, stanno già praticando il digiuno

intermittente. Posso immaginare come ci si sente.

Esci di casa sperando di fare colazione in un posto veloce, finisci per pensare che si è fatto già tardi e quindi ti metti al lavoro con lo stomaco vuoto.

Anche le poche volte che ti sei fermata e sei riuscita ad ordinare, non sempre hai terminato il tuo pasto e comunque questa fortuna ti capita non più del 3% delle volte.

Tutto quello che ti ritrovi nello stomaco è acqua e spuntini veloci.

Una ricerca simile condotta da una rivista europea sulla salute delle donne rivela che le donne più impegnate seguono la formula del mangiare sano: frutta due volte al giorno e di alimenti normali tre volte al giorno.

Eppure i risultati sotto i miei occhi per alcune persone dicono tutt'altro.

Se sei impegnata come puoi seguire uno stile d'alimentazione sempre corretto?

Riesci a seguire perfettamente uno stile di dieta oppure ogni tanto salti un pasto?

Ma nonostante fai una dieta e salti anche

i pasti, ti capita comunque di essere in sovrappeso.

Il digiuno intermittente può essere una valida soluzione per programmare in anticipo quando mangiare, negli orari che ci sono comodi.

Il digiuno intermittente può almeno impedire che si accumulino ulteriori grassi in eccesso, quindi progettiamo un piano per voi.

Il tuo lavoro è importante, ma se riesci a mantenerti in forma e in salute, è molto più importante.

Prendi una calcolatrice e inizia ad annotare, per quante ore attualmente stai seguendo una dieta simile al digiuno. Puoi permetterti altre due, tre, cinque ore in più senza pasto e non sentire rumori pessimi che possono uccidere soprattutto il tuo spirito?

Non è facile restare calmi e sereni a stomaco vuoto e dunque è necessario studiare in anticipo un piano che possa essere sopportabile.

Si può optare per una grande varietà di piani di digiuno, magari basta aprire la finestra di alimentazione per 8-10 ore.

La maggior parte delle volte, ti consiglio di sistemare il digiuno intermittente durante le ore di maggior affollamento o lavoro, dato che non avrete comunque il tempo di mangiare e l'essere impegnati potrebbe distrarti dal leggero senso di fame.

Tutto ciò di cui avete bisogno in questo periodo è una tazza di tè verde, Oolong Tea o anche di caffè. Qualsiasi liquido fa per voi. Ovviamente non gli alcolici.

Ricorda inoltre che il tuo stomaco durante le ore di digiuno è vuoto, dunque evita di riempirlo con bevande acide

che possono stimolare il cancro.

Opta su un piano 16:8 per esempio. Si può digiunare dalle 21:00 alle 13:00 del giorno successivo.

Tutto quello che hai boicottato è stata la colazione. Ci sono molti altri piani, e te ne parlerò presto.

Digiuno intermittente e sport



Le donne che praticano sport sono tra le donne più sane che conosco.

Osservano la quantità di calorie che

consumano quotidianamente, guardano al sonno, i vestiti e persino le bevande. Ma questa strategia di controllo del peso a stile libero chiamata digiuno intermittente sta attirando così tanto interesse che molte vogliono capire se possa andar bene anche per loro.

Se tu fossi una sportiva di certo la prima cosa che vorresti conoscere è se è possibile provare il digiuno intermittente senza indebolire le tue prestazioni.

Senza dubbio, per un atleta la prestazione è la prima cosa e dunque

necessita di capire se potrà mantenere i suoi risultati durante un periodo di digiuno intermittente.

Ma fino a questo momento, non c'è stata una ricerca standard su quanto il digiuno intermittente possa influenzare la carriera di un atleta.

Secondo un ricercatore di una corporazione medica francese gli atleti sono probabilmente influenzati negativamente dal digiuno intermittente.

L'apporto calorico degli atleti determina la quantità di energia che possono spendere durante la loro performance.

Quindi, se si riduce l'apporto calorico, l'energia probabilmente si riduce.

Roffeinham, un ricercatore medico afro-americano con sede in Ucraina pensa anche che potresti sentirti molto leggera e probabilmente debole.

Sicuramente un digiuno per lunghi periodi è assolutamente sconsigliato.

Se però il tuo corpo ha bisogno di perdere peso per essere in forma migliore, un corretto digiuno intermittente, aumenterà la tua tolleranza, la resistenza e, naturalmente,

la tua forma fisica.

Poiché il digiuno intermittente può darvi tutto ciò, un programma 16:8, come quelle visto nel precedente paragrafo, potrebbe essere ideale anche nel tuo caso.

Capitolo 5: Tipologie di digiuno intermittente

Prima di andare oltre, ricorda che il digiuno intermittente è solo un atto deliberato di rifuggire dal cibo per un predeterminato periodo dopo il quale si mangia di nuovo.

Il più delle volte, quando incontro persone che possiedono centri benessere, ci piace classificare il digiuno intermittente in due gruppi principali.

Così ogni altra classificazione è inserita
al loro interno.

Vediamoli.

Tipologie più semplice di digiuno intermittente

Questo è quello che noi chiamiamo il metodo più semplice di digiuno intermittente.

Prima che mi interrompi ti dico che ciò che definisco semplice, per alcuni potrebbe essere ugualmente faticoso, soprattutto per le persone principianti.

Ma se questi metodi li confronti con altri

metodi, allora capirai che sono realmente più semplici.

Vediamo come puoi fare per iniziare e capire come fissare la finestra temporale nella quale digiunare.

a. Il gioco della finestra temporale.

Questo gioco consiste nel prendere i propri tempi tutti i giorni. Che ora è quando inizio a mangiare? E quando finisco? Di solito, si dividono le 24 ore di una giornata in ore di digiuno e ore di ristoro. Puoi iniziare tagliando due ore prima di cena e aumentando di un'ora il tempo di colazione e assicurandoti di

non mangiare nulla dopo cena fino all'inizio delle ore successive. Supponiamo che tu termini la cena entro le 21:00 e la colazione entro le 8:00 del mattino e sì, niente spuntini, niente frutta fino alle prossime 8:00 dopo cena. È possibile ridurre questo a 19:00 di sera e 9:00 del mattino. In puoi ridurre ulteriormente modificando gli orari 10.00-18.00, fino a quando non ti senti pronta ad ulteriori modifiche. Devi solo renderlo pian piano regolare, casomai aumentarlo, ma non diminuirlo. Nell'esempio siamo partiti da una

finestra temporale di 11 ore fino a portarla ad un totale di 16 ore, aumentando qualche ora alla volta.

Alcuni piani comuni sono:

- **14/10 a digiuno**; qui, il piano è che si va a stomaco vuoto per 14 ore al giorno. La maggior parte di queste ore si perdono nella notte quando non si mangia comunque, quindi questo sarà molto facile per voi. Dovete solo evitare gli scricchiolii di mezzanotte. Si può anche scegliere di posizionare questa finestra intorno alle ore di

maggior impegno. Questo è un buon metodo se si vuole solo praticare per la prevenzione del sovrappeso.

- **16/8 a digiuno**; il 16/8 è solo un miglioramento rispetto al metodo del digiuno 14/10. Aggiungete altre due ore al vostro digiuno e sentite altri effetti. Si può anche iniziare con questo metodo. Questo è quello che dico alle madri che allattano o alle donne sole che sono preoccupate per il loro flusso mensile. I nostri record dimostrano

che questo e l'altro di cui sopra di solito non influenzano le mestruazioni.

b. Il fine settimana o la finestra di digiuno 5/2; questa è un'altra soluzione facile dove mangiate tutte le vostre pietanze normali ogni giorno, ma le tagliate drasticamente in due giorni ogni settimana. Questo non deve essere il fine settimana, ma vi suggerisco di fissarli nei vostri giorni più impegnativi della settimana. Questo metodo dice che puoi continuare con 3 pasti sontuosi al giorno

per 5 giorni e guadagnare circa 1200 calorie al giorno (questo varia molto), devi solo ridurre l'apporto calorico a non più di 350-450 in due giorni. È davvero possibile seguire questo metodo senza soffrirne troppo.

Basta dire al tuo corpo che c'è poco cibo nei prossimi due giorni e con il passare del tempo lo capirà.

Il nostro corpo ha un modo incredibile di adattarsi, così il tuo senza dubbio ti ascolterà.

Questo metodo è interessante funziona per le donne che praticano sport e che

possono pensare di stabilire i due giorni
a seconda dei loro allenamenti

Tipologie più difficili di digiuno intermittente

Ehi, ti ho visto! L'hai letto di nuovo.

Perché? Oh, andiamo.

Proprio come il tipo semplice non è così semplice come sembra, non è così difficile come sembra anche il più difficile. Sicuramente è pensato per le donne forti.

È una sfida che ogni donna di peso

superiore ai 100 chilogrammi dovrebbe affrontare. Se sei interessata a questi metodi più difficili basta che dimentichi fin da ora la loro difficoltà e che ti inizi a ripetere che per te è tutto molto semplice. Ci sono due tipi noti:

a. Il digiuno alternativo: non farti ingannare dal nome, non abbiamo fatto del digiuno un'alternativa per il tuo peso in eccesso. Noi lo rendiamo obbligatorio. È solo che si alternano i periodi di digiuno. Digiuni oggi ed il giorno successivo mangi tutto tranquillamente. A volte si può mangiare

la metà oppure assolutamente niente nei giorni di digiuno. Per esempio, si possono avere apporti di calorie sontuose come al solito, che è di circa 1.200 calorie (varia a seconda delle esigenze del corpo). Il giorno successivo, si dovrebbe puntare alla metà o meno. Alcuni giorni invece l'apporto calorico deve essere nullo. È difficile? Forse, ma sì, è possibile riuscirci. Ogni donna al di sopra degli 80 Kg è grassa, quindi, chiunque con un peso superiore può permettersi questa tipologia di digiuno. È però sempre

consigliato tuttavia fermarsi dal proprio medico per ottenere suggerimenti e consigli. È chiaro questo? Mi raccomando, il consulto di un medico è fondamentale, soprattutto quando si intraprende un percorso tutt'altro che lieve.

b. Il Mangiare & Stop; con questo metodo si mangia e si digiuna ciclicamente. Si tratta di mangiare per un po', poi fermarsi, mangiare per un po' di nuovo e così via. Non eccitarti troppo però, perché quando si parla di intervalli non ci si riferisce ad ore ma a

giorni! Così, si mangia per alcuni giorni, poi si digiuna per uno o due giorni (24-48 ore) per poi riprendere a mangiare di nuovo. Personalmente ho usato anche questo in realtà per diversificare i miei periodi di digiuno. Questo metodo è molto efficace e facile da applicare. Io personalmente, quando l'ho usato, ho stabilito un giorno a settimana di digiuno, il lunedì per recuperare dagli eccessi del weekend. Anche in questo caso è bene non prostrarlo molto a lungo, come accade per tutti i tipi di digiuno, soprattutto se optate per un regime più

duro.

Quelli che abbiamo visto fin ora sono i modelli più comuni di digiuno intermittente, modelli che hanno controindicazioni quasi nulle se utilizzati correttamente e sotto supervisione medica.

Qui nessuno vuole battere un record di digiuno! Noi vogliamo far qualcosa che faccia bene alla nostra salute ed allo stesso tempo ci aiuti a perdere i chili in eccesso.

Io non ti conosco personalmente e dunque non posso consigliarti un metodo o l'altro. Sta dunque a te capire quale metodo ti si addice di più.

Vogliamo parlare di come si può iniziare ora?

Capitolo 6: Come iniziare da principianti

Iniziare il digiuno intermittente è come tornare a casa dopo aver ascoltato un sermone approfondito in chiesa.

Ripetete a voi stessi: "Non mi comporterò più male e da oggi cercherò di avere abitudini più sane e corrette".

La prima cosa da fare è quella di parlare con sé stessi perché se non si è convinti di ciò che si sta per iniziare a fare si rischia seriamente di fallire in pochi

giorni.

D'altra parte, lo abbiamo detto che ci sono molte possibilità che ti sentirai frustrato fino al punto di imbrogliare e non seguire correttamente il piano prescelto. Per questo motivo, ho compilato un paio di semplici consigli che possono garantirti un'esperienza emozionante.

Ti dirò anche le cose migliori che dovresti mettere in bocca quando digiunate e a cosa non dovresti avvicinarti.

Semplici precauzioni per iniziare a digiunare

1. Determinare i propri obiettivi; qual è il tuo target? Cosa vuoi raggiungere esattamente? Questo dovrebbe aiutarti a determinare la durata e la portata del digiuno. È una precauzione contro il sovrappeso o una cura, ti serve per l'autofagia o solo per la salute? Devi considerare la tua sicurezza e il tuo fabbisogno calorico prima di decidere.

Come caso studio, io ho iniziato con determinazione e ho perso 40 Kg in 7 mesi con una dieta eat-stop-eat (mangiare & stop).

2. Considera ciò che la tua natura ti permette, lo stato in cui ti trovi. Una paziente oncologica non troverà entusiasmante seguire una dieta 20:4, né chi allatta al seno e nemmeno chi è in gravidanza. Una donna indaffarata può però permettersi questo però. Quindi, verifica prima la tua esigenza in base alla tua vita quotidiana prima di decidere.

Comincia fin da ora a pensare a quale potrebbe essere il miglior piano per te.

Non fare la furba con te stessa perché se imbrogli fin da ora, lo farai certamente anche dopo.

Scegli un piano che credi tu possa portare avanti senza troppi sforzi.

Quali sono le cose migliori che puoi mangiare?



Durante il digiuno intermittente si è aperti ad una vasta gamma di alternative

e sono davvero lieta di ricordarti che questa non è una maratona di digiuno, e non è nemmeno il Ramadan.

Durante il Ramadan è vietato sia mangiare che bere.

Nel digiuno intermittente il cibo è vietato ma è permesso bere.

Si può ingerire acqua di qualsiasi tipo, calda, ghiacciata, calda o in bottiglia, prendere tè alla menta, tè rosso, zenzero, camomilla e in ultima opzione anche il caffè, ma le bevande analcoliche dovrebbero essere prese davvero alla leggera, ricordate che sono pieni fino

all'orlo di zucchero, in sostanza, calorie da cui vi dovrete allontanare in quel periodo.

Consiglio sempre di non assumere alcolici perché potrebbe causare ustioni agli organi. Funzionano come liquidi molto caldi e acidi versati in un serbatoio lucido ma vuoto. Tutti sanno che l'alcool va ingerito insieme a sostanze solide.

Per questo è meglio evitare di danneggiare anche i reni e tutto il tuo sistema interno.

Quando la finestra a digiuno si chiude e arriva il momento di mangiare, mangia tranquillamente qualsiasi cosa che si adatta ai tuoi gusti. Qualsiasi cosa. Per tutto il tempo che vuoi.

Ovviamente, una piccola raccomandazione, evita di abbuffarti solo con cibi altamente grassi, cerca sempre di bilanciare ciò che inserisci nel tuo stomaco e ingerire calorie. Il giusto bilanciamento è in grado di fornirti la giusta quantità di calorie per energizzare la tua giornata e per non sentire gli effetti profondi del digiuno.

Un uomo medio ha bisogno di 800-1400 calorie al giorno. Ma una donna può avere bisogno di più calorie soprattutto durante il ciclo mestruale.

Cosa non si dovrebbe mangiare durante il digiuno intermittente



Ci sono un paio di cose che non dovresti

osare ingerire durante il digiuno intermittente.

Per prima cosa niente pizze, patate, hamburger e nessun alimento reale durante la finestra di digiuno. Tutto ciò che può fornire al vostro corpo zucchero o calorie dovrebbe essere evitato.

Anche in questo caso le tue bevande analcoliche non sono innocenti perché contengono zucchero come quelle alcoliche.

Gomme da masticare, caramelle... ognuno di loro ha forte presenza di

zucchero. Che senso ha il digiuno quando continui a fornire al tuo corpo quello che gli chiedi di buttare via? Le bevande (alcoliche o analcoliche) e le caramelle sarebbero sufficienti per gettare all'aria tutto il lavoro.

Niente medicinali (ovviamente si deve stare bene per digiunare) o droghe, niente alcool esotici.

E quando si apre la finestra per poter mangiare?

Tutto ciò che desideri ma, come ho detto prima, prediligi i cibi che possono aumentare le tue calorie.

Tieni però a mente che il tuo stomaco, dopo il periodo di digiuno, è senza dubbio goffo e leggero, quindi non esagerare o finirai per riversare il cibo dalla bocca e dalle narici!

Capitolo 7: Comuni errori da evitare durante il periodo di digiuno intermittente



Ora che hai preso tutti i segreti del digiuno intermittente nelle tue mani, scommetto che non vedi l'ora di iniziare. Anch'io mi sono sentita così.

Perché aspettare? Nessun motivo, naturalmente. Ma probabilmente dovrei prendermi dell'ulteriore tempo per accennarti che, nonostante il digiuno a intermittenza, potresti finire per non ottenere il risultato desiderato.

Perché il digiuno intermittente può non portare i frutti sperati? La colpa non è sua, neanche per sogno. Ciò accade perché hai fatto alcuni errori di fondo,

tutti quei soliti e piccoli errori che nessuno prende sul serio.

Ho intenzione di dirti dunque quegli errori che la maggior parte delle donne fanno, e poi finiscono per tornare da me più confuse di prima.

Alcuni non sono molto comuni, ma anche tu sei incline a loro e quindi non li tralascierò.

Mi ringrazierai per ciò che ti dirò perché a volte prendere sotto gamba qualcosa può inficiare tutto un processo.

Scegliere una tipologia di digiuno errata

Se il tuo corpo ha un alto livello di grassi, allora non dovresti optare per i duri tipi di digiuno intermittente.

Molte persone vogliono vedere la magia accadere così rapidamente che optano per i metodi più duri e finiscono per non riuscire a sopportare i crampi di fame allo stomaco.

Secondo New Times Observation, coloro che hanno davvero bisogno di liberarsi di un enorme massa di peso dovrebbero preferire il semplice digiuno intermittente.

Dovrebbero preferire i metodi più semplici che non costano loro drastici tagli nell'assunzione di cibo e dunque meno faticosi da sopportare.

È fondamentale capire qual è la massa grassa da perdere e puoi fare facilmente i conti da sola usando internet e bilancia o, ancor meglio, recandoti da un nutrizionista e parlarne con lui.

Alternare varie tipologie a causa dell'impazienza



Proprio nelle parole di Krista Varady,
PhD, professore associato di

kinesiologia e nutrizione presso l'Università dell'Illinois, “Alcune persone smettono e faliscono se iniziano a digiunare per troppe ore senza un periodo di adattamento da uno stile alimentare precedente”.

Ti ricordi del metodo che ti ho spiegato su come aumentare gradualmente la tua finestra di digiuno?

Non c'è davvero bisogno di frustrare sé stessi, datti il tuo tempo necessario ad adattarti al nuovo stile alimentare.

Ricordati che non hai accumulato i grassi in eccesso in un mese, non

aspettarti dunque una magica svolta.

Il tuo corpo si abituerà; è costruito per questo tipo di cose.

Rinunciare

Craine Greene, una psicologa sociale, crede che il nostro corpo ha la capacità di sopportare qualsiasi cosa.

Dopo averlo esposto a un regime diverso da quello a cui era abituato, dopo circa 30 giorni, si regola automaticamente.

Quindi, se la testa fa male o lo stomaco si agita, o la pancia rumoreggia come un tuono le prime volte che si inizia, è

davvero un buon segnale perché il corpo inizia ad adattarsi.

Il tuo corpo si adatterà e sarai di nuovo perfetta con il passare del tempo.

Rinunciare è un errore orribile.

Ovviamente parlo di sintomi lievi, altrimenti è sempre bene essere seguiti da un medico.

Non attendere i risultati

15 donne su 20 a digiuno intermittente riferiscono di aver pensato di aver scelto il metodo sbagliato e di conseguenza hanno cambiato metodo in corsa.

Poi però ascoltano le testimonianze delle altre 5 e capiscono che avrebbero dovuto attendere ancora a lungo per ottenere i risultati desiderati.

Inoltre non fa assolutamente passare da

un regime alimentare all'altro senza che il proprio organismo possa adattarsi.

Si può causare uno squilibrio ormonale e psicologico se si continua a cambiare senza stabilità, o a rinunciare, ricominciare e ripetere quel tipo di ciclo.

Ricordati che il tuo corpo è un sistema molto organizzato ed ha bisogno di capire quali sono esattamente le tue scelte. Mantieni la calma, i risultati arriveranno.

Mangiare troppo

Ho detto che puoi mangiare qualsiasi cosa, ricordi? Ma non ho detto che dovresti riempirti la pancia di tutto.

Devi mangiare pasti con le migliori sostanze nutritive.

Avete bisogno di diete sane che sono particolarmente ricche di proteine e fibre durante i periodi di digiuno.

Anche i carboidrati sono importanti, avete bisogno di un apporto calorico

regolare, anche se più piccolo del solito.

Nel prossimo capitolo elencherò gli alimenti che fanno la magia.

Non essere esigenti su ciò che si mangia

Sì, eravamo tutti d'accordo che possiamo mangiare di tutto, ma non è meglio mangiare il meglio?

Bisogna essere esigenti.

Non mangiare come uno spazzino che continua a ripulire la dispensa finché non è linda... e vuota!

Mangia gli alimenti più sani.

Te li elencherò.

Nessuna scusa.

Barare



Il tradimento non è sempre una cattiva idea durante il digiuno intermittente.

Si certo, una volta ogni tanto, soprattutto

se parliamo di un periodo lungo ci può anche stare.

Ma se ci prendi l'abitudine continuerai a barare e rallenterai i tuoi progressi.

Non devi prolungare la tua finestra temporale nella quale puoi mangiare oltre la scadenza concordata.

Capitolo 8: Consigli per non recuperare il peso perso

Perdita di peso permanente

Più volte mi sono presa del tempo per discutere insieme che il digiuno intermittente non dovrebbe durare a lungo.

Dovrebbe continuare per non più di 6-7 mesi. Dopo quei mesi, come si dovrebbe perdere peso?

Ci sono un paio di cose che puoi fare per perdere il tuo peso in modo permanente. Scommetto che stavi già pensando che saranno di certo più dure del digiuno intermittente, vero?

Secondo me sono invece più semplici. Puoi farlo tranquillamente anche tu, è questione di abitudine. Nessuna grande regola. Devi solo fare il maggior numero possibile di queste cose:

1. Esercizio fisico regolare: Essere una sportiva. Ti tiene in vita. Conserva la tua salute e i tuoi muscoli vibranti. Aiuta anche l'autofagia. Ricordate cos'è? Sali,

grassi e zuccheri in eccesso si perdono ogni volta che si eccita il proprio spirito con giochi non troppo noiosi come ad esempio giocare con un contapassi. Nessuno ti chiede di trascinare un camion. Solo fare un po' di attività fisica. Regolarmente. Non passare una giornata senza esercizio fisico. Fare una passeggiata, saltare, passeggiare con gli amici. Eseguire alla quarta strada al mattino e assicurarsi di ottenere un lungo esercizio fisico dopo essere stato seduto a un computer per ore.

2. Più spuntini, meno diete: So che la

storia che circola nella casa che si mangia una montagna di cibo ogni volta che si vuole mangiare non è esattamente vera. Ma vi consiglio, se volete perdere definitivamente i vostri grassi, dovete ridurre la quantità che mangiate ad ogni pasto. Bisogna mangiare meno solidi e grassi, nutrirsi di più con gli snack. Spuntini leggeri ad alto valore di fibra. Mangiarli un paio di volte al giorno o più può fare la magia.

3. 3. Assicurati di leggere le etichette: Molte persone sono particolarmente interessate a saltare le istruzioni e le

etichette sui loro alimenti trasformati, che non sono comunque i migliori. Leggetele, considerate il contenuto. Nelle parole del dottor Roger, High Calorie, alto contenuto di zucchero, carboidrati, grassi non può mai aiutare una perdita di peso stabile, evitare dunque questi cibi.

4. 4. Più fibre, più proteine: Le proteine e le fibre sono ciò che è necessario prendere in più. I carboidrati saranno sempre ingeriti in ogni caso. Quindi attenzione agli alimenti particolarmente ricchi di proteine, fibre e grassi delicati.

Sono cose difficili da fare come il digiuno intermittente?

Non credo e soprattutto, riuscendo a conservare il proprio peso senza recuperare i chili persi, non sarà più necessario digiunare.

DIETA CHETOGENICA

Probabilmente hai visto Keto diet nelle pubblicità, o in TV.

Lascia che ti dica qualcosa anche su questo. La dieta Keto è un modo di pianificare la tua dieta in modo con

eccesso di carboidrati che porta il corpo ad uno stato metabolico chiamato chetoni.

A cosa serve? Il vostro corpo può facilmente bruciare la maggior parte dei suoi grassi per trasformarli in energia. Così, piuttosto che essere sovraccarichi di grassi, si è pieni di energia.

Ci sono una grande quantità di diete chetogeniche in giro ma ciò che tutti usano è la dieta chetogenica ad alta percentuale proteica e le diete chetogeniche standard. Altri due tipi, le diete chetogeniche mirate e cicliche

sono per gli atleti.

La dieta chetogenica standard struttura la tua dieta alimentare in modo tale che il 60% della tua dieta è composta da grasso che sarà convertito in energia, il 5% è carbonio e tutto il resto è proteine.

Il Ketogenic standard raccoglie anche una percentuale molto alta di grassi, meno proteine e meno carboidrati.

Con i grandi vantaggi che vengono attraverso la dieta chetogenica, penso che valga anche la pena di fare una prova. Per esempio;

1. Può aiutare a ridurre il peso.
2. Si possono bruciare i grassi in eccesso
3. Fa un lavoro formidabile contro il diabete.
4. Sembra essere particolarmente valida per la prevenzione ai tumori
5. Aiuta il cuore, i reni e i polmoni.
6. Secondo la pubblicazione annuale della Facoltà di Scienze della Salute dell'OAUUA, le diete chetogeniche possono dare una mano anche per il morbo di Parkinson e le lesioni

cerebrali.

Dieta chetogenica contro il digiuno intermittente

Ora conosci entrambi i metodi. La dieta chetogenica è più restrittiva e la maggior parte delle volte modifica ciò che si è abituati a mangiare.

Questo è qualcosa che non interessa il digiuno intermittente dove puoi all'incirca mangiare quel che sei solita mangiare.

È possibile praticare le diete

chetogenetiche a digiuno intermittente, ma non è mai raccomandato!

Questo non perché non hanno la stessa missione, ma perché ci si aspetta che ci si nutra di alcune diete "unketogenic" (non chetogeniche) quando si è a digiuno intermittente.

Questi tipi di alimenti sono legumi, verdure, cereali e un po' di olio.

In nessuno dei due metodi si può prendere alcol o cibi zuccherati ma possiamo dire che sono entrambi ottimi piani dietetici ma che l'uno esclude l'altro.

Ora andiamo a vedere quello che si può mangiare quando si digiuna ad intermittenza.

Capitolo 9: lista dei cibi brucia grassi

Keegan, il mio collega della Health Spa ha notato in una recente intervista che alcune persone che pensano di digiunare a intermittenza, e quindi dovrebbero perdere chili, continuano a nutrirsi di ciò che in realtà restituisce il triplo di qualsiasi chilo che hanno perso.

Di certo non desidero che tu segua uno dei piani di digiuno intermittente che ti ho spiegato per poi ritrovarti con il

triplo del grasso corporeo addosso!

Se vuoi essere certa del risultato trova, mescola tra loro e mangia spesso ciò che ti sto elencando qui sotto.

a. Piselli e burro di arachidi

b. Legumi: Fagioli neri, fagioli, lenticchie e così via.

c. Cibi ricchi di proteine: Petto di pollo, uova strapazzate, fagioli (di nuovo!), yogurt greco, carne, uova e così via.

d. Mele, avocado e banane.

e. Noci

- f. Salmone e pesci grassi.
- g. Tè Verde, Tè Oolong e Caffè.
- h. Olio d'oliva, olio di cocco e olio MCT (che è ottenuto da cocco o olio di palma)
- i. Tonno
- j. Grani non lavorati.
- k. Zucca
- l. Patate
- m. Avena
- n. Piselli
- o. Pomodori e cipolla

- p. Il peperoncino
- q. Zucca e agrumi
- r. Frutti di bosco.
- s. Latticini

Un bonus: sono ammesse anche verdure, pasta e zuppe.

Potrei essermi perso il tuo cibo preferito?

Raramente puoi mangiare anche quello ma occhio al suo contenuto di sostanze nutritive.

Capitolo 10: False credenze sul

digiuno



Ora, vediamo se non stai commettendo uno di quegli errori che la maggior parte delle persone commette sul digiuno intermittente.

Sei già un'esperta, probabilmente puoi rispondere correttamente alla maggior

parte di queste domande.

Ma non eccitarti troppo. Penso che almeno una la sbaglierai. Se sbagli, paghi aumentando la tua finestra di digiuno!

Per te va bene? Andiamo.

1. 1. Il digiuno intermittente è sinonimo di disordine alimentare? Direi che non è così. Il digiuno intermittente ti aiuta a bilanciare e regolare l'assunzione di cibo. Questo nonostante i suggerimenti soliti siano quelli che non si deve mai

saltare un pasto. A proposito, il digiuno intermittente non esclude questi suggerimenti, ma ti permette di avere un corpo stabile e sano che può mantenerli attivi. Infatti, la pubblicazione dell'OAUA ritiene che i pasti dovrebbero essere saltati una volta ogni tanto e ciò dove ci riporta? Un pinto a favore del digiuno intermittente.

2. 2. Il digiuno intermittente causa attacchi di fame? Direi assolutamente di no, soprattutto se ci si avvicina gradualmente. La maggior parte delle persone indaffarate dimentica comunque

di mangiare. A coloro che mangiano regolarmente può capitare di aver bisogno le prime volte di muoversi per non pensare allo stomaco vuoto. In confronto alla maggior parte degli altri tipi di digiuno di tipo religioso (molto severi) in cui la gente si impegna, il digiuno intermittente è più leggero e divertente da provare.

3. 3. Il digiuno intermittente porta alla bulimia? Assolutamente no! Molto prima che me lo chiedi, la bulimia è uno stato in cui le persone mangiano troppo, più di quanto possono contenere e alla fine

vomitano di nuovo tutto. Ti ho ripetuto più volte che durante la finestra temporale in cui puoi mangiare non devi esagerare ed ingurgitare più di quanto il tuo stomaco possa contenere. Soprattutto perché le calorie sono misurate e quindi non si può mangiare tutto ciò che ti trovi davanti.

4. 4. Le performance di un atleta diminuiscono? Sorrido molto quando gli atleti vengono da me e mi ripetono questa preoccupazione. In realtà, mangiare meno carboidrati può ridurre i livelli di insulina, il che significa che

l'energia si riduce, ma non c'è dubbio che il digiuno intermittente significa un corpo più leggero, più veloce e più veloce che può funzionare meglio. Quali atleti non hanno bisogno di questi poteri? Inoltre, il lieve digiuno intermittente è così mite che non avrai problemi durante l'allenamento. Ne abbiamo parlato di ioptare per un regime lieve e non per un digiuno duro. Con un digiuno duro è ovvio che non riusciresti nemmeno ad alzarti dal letto. Lo sport inoltre aiuta a liberarsi anche dei carboidrati in eccesso. Se ben

strutturato, digiuno intermittente e sport vanno d'accordo.

5. Mangiare qualsiasi cosa durante la finestra temporale in cui si può mangiare rende il digiuno intermittente inefficace?

Ci ho creduto davvero durante i miei primi giorni di prove di digiuno intermittente. Il Dott. Roberts spiegherebbe sempre che non importa che cosa mangiate durante questa finestra, se il vostro corpo desidera determinate sostanze nutrienti in determinati periodi non dovete sempre rifiutarli, è normale considerare qualche

eccesso nel lungo periodo.

6. Il digiuno intermittente funziona per tutti? Assolutamente no. Nonostante sia una pratica consigliata per la stragrande maggioranza delle persone, per coloro che sono sottopeso è sconsigliato seguire qualsiasi dieta. Inoltre è bene ricordarsi dei casi particolari che abbiamo precedentemente analizzato insieme.

Prendi e porta a casa

Vuoi essere una ragazza con una forma “intelligente” in Europa oggi? Il tuo primo compito è quello di osservarti. Vestire elegantemente ti farà sembrare bella.

Al lavoro, al club, alle feste, a casa, in spiaggia, ai concorsi di bellezza, nel mondo dell'intrattenimento, accademico e anche atletico, ovunque tu ti trovi dai sempre un'occhiata alle ragazze più belle, sono sempre ragazze esili con curve esuberanti. Non credo che tu

debba fare eccezione.

A volte parlare di salute non basta ed è molto utile avere un po' di invidia per far sì che si riesca a superare lo stato di indecisione iniziale.

Puoi non ascoltare il medico che ti parla dei tuoi problemi e tornare a mangiare subito dopo ma, quando entri in competizione con le altre donne, nulla può fermarti dall'entrare in gioco!

Osservandole sentirai la necessità di tornare nella tua forma migliore, e non solo per evitare le complicazioni che

mettono in pericolo la tua vita e che vanno di pari passo con l'obesità.

Le ricerche continuano a dimostrare che le ragazze snelle vivono più a lungo, e dimostrano anche molti anni in meno. Tu non dovresti essere un'eccezione a questo, tutti bisogno di mantenere il nostro corpo in forma.

Il digiuno intermittente viene in tuo soccorso proprio dove tutti gli altri metodi che hai provato hanno fallito: sei proprio tu che controlli il tuo regime alimentare, scegli la finestra di digiuno ed anche cosa mangiare.

Ho elencato molti benefici che puoi sperimentare provando il digiuno intermittente, ho elencato però anche i lati negativi.

Hai visto i vari metodi di digiuno intermittente e ho spiegato come è possibile calcolare le possibilità di pianificare un perfetto digiuno intermittente essendo una donna occupata, o che allatta al seno, o con le mestruazioni, o se sei una sportiva oppure una dolce signora in menopausa.

Ho elencato gli alimenti che puoi mangiare e quelli che dovresti evitare

durante il digiuno intermittente.

Ho anche provato a paragonare il digiuno intermittente con le diete chetogeniche.

Ricordati di imparare a riconoscere i cibi che possono bruciare i grassi e anche le idee sbagliate che si fanno le persone sul digiuno intermittente.

Che altro ti ricordi di aver imparato?

Hai capito qual è il piano adatto a te?

Sentititi libera di rivedere questo libro nuovamente, ogni volta che vorrai.

Testo Copyright

©2019 Sophia Omad Brown

Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli critici o recensioni.

Legal & Disclaimer

Questo libro non è stato progettato per sostituire la consulenza di uno specialista o i servizi medici. Pertanto, le informazioni contenute devono essere considerate esclusivamente a scopo educativo e di intrattenimento.

L'Autore ha raccolto i fatti e le statistiche contenute in questo libro da fonti ritenute affidabili e accurate al meglio delle conoscenze dell'Autore. Tuttavia, l'autore non ne garantisce

l'accuratezza e la validità e non può essere ritenuto responsabile per eventuali errori e/o omissioni. L'argomento di cui sopra è inoltre soggetto a modifiche in seguito a nuovi sviluppi e progressi tecnologici, pertanto l'autore non è responsabile per modifiche all'argomento di cui sopra e ai suoi metodi che non sono trattati in questo libro. Recensioni e ulteriori modifiche sono comunque probabili. È necessario consultare un professionista (incluso, ma non limitato al proprio medico, avvocato, consulente finanziario

o altro consulente professionale) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni contenute in questo libro.

Utilizzando i contenuti e le informazioni contenute in questo libro, l'autore non è in alcun modo responsabile per danni, costi e spese, comprese le spese legali che potrebbero derivare dall'applicazione di una qualsiasi delle informazioni fornite in questo libro.

Questa esclusione di responsabilità si applica a qualsiasi perdita, danno o lesione causata dall'uso e

dall'applicazione, diretta o indiretta, di qualsiasi consiglio o informazione presentata, sia per violazione del contratto, illecito civile, negligenza, lesioni personali, dolo criminale o per qualsiasi altra causa di azione legale.

L'utente accetta di accettare tutti i rischi derivanti dall'utilizzo delle informazioni presentate in questo libro.

L'utente accetta che durante la lettura di questo libro, ove appropriato e/o necessario, dovrà consultare un professionista (incluso, ma non limitato al proprio medico, avvocato, consulente

finanziario o altro consulente finanziario o altro consulente se necessario) prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi, tecniche o informazioni contenute in questo libro.