



# DIGIUNO INTERMITTENTE

IL SEGRETO DEL DIGIUNO INTERMITTENTE PER LE DONNE:  
COME IL DIGIUNO INTERMITTENTE PUÒ AIUTARTI A  
MIGLIORARE LA TUA FORMA FISICA E MENTALE.

P. M. SHELBY

**Il segreto del Digiuno  
Intermittente per le Donne:  
Come il Digiuno Intermittente  
può aiutarti a migliorare la  
tua forma fisica e mentale.**

**di**

**P.M. Shelby**

## **Attenzione**

**Le informazioni contenute in questo libro sono puramente divulgative. Tutti i trattamenti e i consigli di qualsiasi natura, prima di essere seguiti, devono essere sottoposti al diretto giudizio di un medico. L'autore non si assume alcuna responsabilità per gli effetti negativi causati**

**dal cattivo uso delle  
informazioni qui contenute.**

## **Sommario**

[Introduzione.](#)

[Che cos'è il Digiuno Intermittente.](#)

[Quando si dovrebbe evitare il Digiuno Intermittente.](#)

[Benefici del Digiuno Intermittente per la salute della donna.](#)

[I migliori tipi di Digiuno Intermittente per le donne.](#)

[Come iniziare.](#)

[Donne e Digiuno Intermittente.](#)

[Perché fare il Digiuno Intermittente.](#)

[Conclusione.](#)

# Introduzione.

In questi ultimi anni il Digiuno Intermittente è diventato sempre più popolare. A differenza della maggior parte delle diete che ti dicono cosa mangiare, il Digiuno Intermittente si concentra su quando mangiare inserendo digiuni regolari a breve termine durante la giornata. Questo modo di mangiare può aiutarti a consumare meno calorie, perdere peso e ridurre il rischio di diabete e malattie cardiache. Tuttavia, un certo numero di studi ha dimostrato che il Digiuno Intermittente potrebbe non essere altrettanto vantaggioso per le donne quanto per gli uomini. Per

questo motivo, le donne dovranno seguire un approccio modificato.

# **Che cos'è il Digiuno Intermittente.**

Il Digiuno Intermittente descrive un modello di alimentazione che si sposta tra periodi di digiuno e di alimentazione normale.

I metodi più comuni includono il digiuno a giorni alterni, digiuni giornalieri di 16 ore o il digiuno per 24 ore, due giorni a settimana.

Una caratteristica del Digiuno Intermittente è che non comporta il monitoraggio di calorie o macronutrienti, in effetti, non ci sono requisiti su quali cibi mangiare (anche se ho scritto una guida a riguardo,

dove ti spiego come apportare maggiori benefici: “Digiuno Intermittente: Cosa mangiare per ottenere al meglio i risultati che esso apporta al tuo corpo e alla tua mente. Costruisci il piano alimentare seguendo i miei consigli e prepara le tue ricette.”) rendendolo un vero è proprio stile di vita.

Molte persone utilizzano il Digiuno Intermittente per perdere peso in quanto è un modo semplice, conveniente ed efficace per mangiare di meno e ridurre il grasso corporeo.

Può anche aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache e diabete, mantenere la massa

muscolare e migliorare il benessere  
psicologico.

# **Quando si dovrebbe evitare il Digiuno Intermittente.**

Il digiuno può influenzare gli ormoni coinvolti nella crescita, quindi i bambini e gli adolescenti che stanno ancora crescendo non dovrebbero fare digiuni intermittenti. Lo stesso vale per le donne incinte e che allattano. Inoltre, non è una buona idea fare il Digiuno Intermittente quando ci si sta riprendendo da un intervento, se non si sta bene o se si ha la febbre. Mi sento di non consigliare il Digiuno Intermittente a persone con disturbi alimentari.

Ci sono anche alcuni farmaci che rendono il Digiuno Intermittente inadatto. I diabetici che usano l'insulina non devono fare il Digiuno Intermittente. Se prendi medicinali che devono essere somministrate i con il cibo, assicurati di scegliere un metodo di Digiuno Intermittente adatto al tuo orario e al tuo fabbisogno calorico.

Quindi, il Digiuno Intermittente non è raccomandato per:

- Donne in gravidanza, che intendono rimanere incinte o che allattano.

- Chiunque abbia un disturbo

alimentare, una storia o una predisposizione all'alimentazione disordinata.

-Quelli con un IMC (Indice di massa corporea) inferiore a 18,5 o persone che sono sottopeso

-Chiunque sia stato diagnosticato un diabete di tipo 1.

-Quelli di età inferiore ai 18 anni.

-Chiunque sia afflitto da una patologia medica o che prenda farmaci con obbligo di prescrizione medica, deve parlare con il proprio medico di famiglia o operatore sanitario prima di iniziare.

# **Benefici del Digiuno Intermittente per la salute della donna.**

## **Salute del cuore.**

Le malattie cardiache sono la principale causa di morte in tutto il mondo.

L'ipertensione, l'alto colesterolo LDL e le alte concentrazioni di trigliceridi sono alcuni dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiache.

Uno studio su 16 uomini e donne obesi ha mostrato come il Digiuno intermittente ha favorito a una

riduzione della pressione arteriosa del 6% in sole otto settimane.

Lo stesso studio ha anche rilevato che il Digiuno intermittente ha abbassato il colesterolo LDL del 25% e i trigliceridi del 32%.

## **Diabete.**

Il Digiuno Intermittente può anche aiutare a gestire e ridurre il rischio di sviluppare il diabete.

Lo fa principalmente riducendo i livelli di insulina e riducendo la resistenza all'insulina.

In uno studio controllato su più di 100 donne in sovrappeso è stato

dimostrato che dopo sei mesi di Digiuno Intermittente hanno ridotto i livelli di insulina del 29% e l'insulino-resistenza del 19%. I livelli di zucchero nel sangue sono rimasti gli stessi.

Inoltre, 8-12 settimane di Digiuno Intermittente hanno dimostrato di abbassare i livelli di insulina del 20-31% e dei livelli di zucchero nel sangue del 3-6% negli individui con pre-diabete, una condizione in cui i livelli di zucchero nel sangue sono elevati ma non elevati abbastanza per diagnosticare il diabete.

Tuttavia, il Digiuno Intermittente potrebbe non essere altrettanto vantaggioso per le donne quanto lo è

per gli uomini in termini di zucchero nel sangue.

Un piccolo studio ha rilevato che il controllo della glicemia peggiorava per le donne dopo 22 giorni di digiuno a giorni alterni, mentre non vi era alcun effetto negativo sulla glicemia per gli uomini.

Nonostante questo effetto collaterale, la riduzione dell'insulina e della resistenza all'insulina potrebbe comunque ridurre il rischio di diabete, in particolare per le persone con pre-diabete.

## **Perdita di peso.**

Il Digiuno Intermittente può essere

un modo semplice ed efficace per perdere peso se viene fatto correttamente. Il Digiuno per brevi periodi se fatto con costanza, portano a consumare meno calorie e perdere peso.

Il Digiuno Intermittente è efficace quanto le diete ipocaloriche tradizionali per la perdita di peso a breve termine.

Secondo uno studio effettuato su un campione di adulti in sovrappeso ha rilevato che seguendo il Digiuno Intermittente ha portato ad una perdita di peso di 6,8 Kg nel corso di 3-12 mesi. Inoltre sullo stesso campione è stato dimostrato una

riduzione del peso corporeo del 3-8 % per un periodo di 3- 5 settimane con conseguente riduzione della circonferenza della vita del 3-7%.

A breve termine, il Digiuno Intermittente favorisce la perdita di peso. Tuttavia, la quantità che si perde dipenderà dal numero di calorie che si consumano durante i periodi di non digiuno e da quanto tempo si aderisce allo stile di vita.

### **Altri benefici per la salute.**

Infiammazione ridotta: il digiuno Intermittente può ridurre i marcatori chiave dell'infiammazione.

L'infiammazione cronica può portare

ad un aumento di peso e vari problemi di salute.

Miglioramento del benessere psicologico: uno studio ha rilevato che otto settimane di Digiuno Intermittente hanno ridotto la depressione e i comportamenti di “abbuffate” con conseguente miglioramento dell’aspetto fisico negli adulti in sovrappeso.

Aumento della longevità: è stato dimostrato che il digiuno intermittente prolunga la durata della vita.

Mantenere la massa muscolare: il Digiuno Intermittente sembra essere

più efficace nel mantenere la massa muscolare rispetto alla restrizione calorica continua. Una maggiore massa muscolare aiuta a bruciare più calorie, anche a riposo.

# **I migliori tipi di Digiuno Intermittente per le donne.**

Le donne dovrebbero adottare un approccio più rilassato al digiuno rispetto agli uomini. Questo può includere periodi di digiuno più brevi, meno giorni di digiuno e/o consumo di un piccolo numero di calorie nei giorni di digiuno.

Ecco alcuni dei migliori tipi di Digiuno Intermittente per le donne:

- Metodo Crescendo:  
digiunare 12-16 ore per due o tre giorni alla settimana. I giorni di digiuno dovrebbero essere

non consecutivi e distanziati uniformemente durante la settimana (ad esempio, lunedì, mercoledì e venerdì).

- Eat Stop Eat (chiamato anche il protocollo di 24 ore): un full-time a 24 ore una o due volte a settimana (massimo di due volte a settimana per le donne). Inizia con digiuni di 14-16 ore e gradualmente si accumula.

- La dieta 5:2 (anche chiamata “la dieta fast”): limita le calorie al 25% del consumo abituale (circa 500 calorie) per due giorni alla settimana e

mangia “normalmente” gli altri cinque giorni.

- Il metodo 16/8: consiste nel digiunare per 16 ore al giorno e mangiare tutte le calorie in una finestra di otto ore. Un consiglio che vi do è quello di iniziare con digiuni di 14 ore e alla fine passare a 16 ore.

Qualunque sia la tua scelta è comunque importante mangiare bene durante i periodi di non digiuno. Se durante i periodi di non digiuno si consuma una grande quantità di cibi malsani e densi di calorie, potrebbe non verificarsi lo stesso calo di peso e

benefici per la salute. (per questo voglio ricordarti la mia guida su cosa mangiare durante il Digiuno Intermittente).

# Come iniziare.

È probabile che tu adotti già adotti la pratica del Digiuno Intermittente senza rendertene conto. Quante volte ti è capitato di saltare i pasti al mattino o alla sera?!

Il modo più semplice per iniziare è scegliere uno dei metodi che ti ho elencato prima e provarlo. Tuttavia, non è necessario seguire un piano strutturato. Un'alternativa è quella di digiunare quando ti si addice. Saltare i pasti di tanto in tanto quando non si ha fame o non si ha il tempo di cucinare , questo, può funzionare per alcune persone. È importante, che l'approccio al digiuno sia cauto e,

appunto, graduale. L'ideale è iniziare dopo la fine del flusso mestruale, e mai in fase ovulatoria o negli ultimi giorni pre-mestruali.

Non fate, comunque, di testa vostra, per esempio digiunando 24 ore di fila dopo uno sgarro di troppo del fine settimana. Non è questo lo scopo del digiuno, e anzi un approccio così drastico e improvvisato si tradurrebbe nel solo disorientamento dell'organismo.

Il concetto, comunque vogliate metterla, è quello di astenersi dal consumo di cibo per qualche ora consecutiva in più rispetto ai giorni normali. Chi è abituato a mangiare

ogni 3 ore potrebbe aver bisogno di più tempo, e riuscire a non mangiare per 8 ore di seguito sarebbe già un ottimo traguardo.

Altro aspetto da tenere in considerazione, soprattutto le prime volte, riguarda l'attività fisica. È bene, infatti, non praticare esercizi ad alta intensità durante i primi tentativi di digiuno, optando piuttosto per la pratica di yoga, respirazione e stretching.

In seguito, quando l'organismo avrà fatto amicizia con il digiuno, potreste anche provare ad allenarvi, e scoprire che la performance è addirittura migliore.

Non solo le prime volte, ma in generale durante il digiuno, ricordatevi di bere, sia acqua sia the, caffè, tisane e infusi (ovviamente non zuccherati), monitorando anche la diuresi. Anche il modo in cui interrompete il digiuno è molto importante. Prima di tutto, bere un paio di bicchieri d'acqua con succo di limone e un pizzico di sale servirà per regolare il pH gastrico e favorire la funzionalità digestiva, epatica e renale. Dopo un po', via libera al cibo solido. L'ideale, comunque, è fare un pasto non troppo abbondante e facilmente digeribile, la cui composizione in termini di

macronutrienti dipende dal tipo di alimentazione che state seguendo.

Infine, vi ricordo che la cosa più importante è che a fine giornata, non importa quale tipo di digiuno scegli! La cosa più importante è trovare un metodo che funzioni meglio per te e per il tuo stile di vita.

# Donne e Digiuno Intermittente.

Seguendo degli studi si è dimostrato che si vengono a creare due tipi di scenari: il primo dove, molte donne che adottano il Digiuno Intermittente dichiarano di sentirsi benissimo, notare un miglioramento dell'energia, dell'attenzione e delle performance fisiche cognitive, mentre nel secondo altre dicono di “ sentirsi uno schifo”. È possibile? Assolutamente si!

L'organismo femminile è di per sé piuttosto complicato, e gli equilibri interni, ormonali e metabolici, sono

molto più volubili rispetto a quelli dell'uomo, oltre a variare con estrema facilità in base a una serie di fattori.

Per capire meglio questo concetto, vediamo quali sono gli aspetti da prendere in considerazione.

Il ciclo riproduttivo femminile e l'intero assetto ormonale sono senz'altro i parametri più importanti, ma oltre a questi vanno tenuti in conto età, stile di vita, presenza di condizioni patologiche e tutti quei fattori che determinano il bioritmo di una donna, che in alcuni casi può subire l'influenza del comportamento alimentare, mentre in altri non risentirne affatto.

Un altro aspetto da non dimenticare è che il digiuno intermittente può essere dannoso per l'organismo femminile (e non solo) se percepito dallo stesso come un "pericolo".

## **Digiuno e ciclo riproduttivo femminile.**

Biologicamente, nella donna la carenza cronica di cibo si associa alla scomparsa del ciclo mestruale, poiché l'organismo va in modalità "conservazione energetica" per prevenire la possibilità di una gravidanza, condizione estremamente dispendiosa dal punto di vista energetico. Senza necessariamente dover morire di fame, anche l'essere molto magre (o meglio, avere una bassissima percentuale di grasso corporeo) si può tradurre in uno

svantaggio riproduttivo. L'organismo, in questi casi, si mette al sicuro, bloccando l'ovulazione e facendo sparire il ciclo. Indipendentemente dal peso di partenza, però, come si correlano queste due condizioni con il digiuno volontario, adottato, cioè, di propria iniziativa?

Senza addentrarci nei meandri della fisiologia, ci basti sapere che l'equilibrio ormonale necessario per il corretto svolgimento del ciclo riproduttivo è estremamente sensibile sia alle riserve di grasso corporeo, sia all'introito energetico, per i motivi appena esposti. In passato, infatti, si pensava che ciò dipendesse dalle sole

riserve di grasso, ma quando si è visto che l'amenorrea (e altri disturbi del ciclo) insorgevano anche in donne sovrappeso o obese, si è capito che l'intake di cibo ha una importanza addirittura maggiore rispetto alla percentuale di tessuto adiposo.

In altre parole, qualsiasi grossa variazione dell'introito calorico quotidiano (mangiare troppo o troppo poco, abbuffarsi o digiunare) può tradursi in un'alterazione dell'equilibrio ormonale ed energetico in modo molto più significativo rispetto a quanto accade nel sesso maschile. In quest'ottica, lo scompenso del ciclo mestruale va

interpretato come un segnale di “non gradimento” del pattern alimentare adottato. Il digiuno, come avrete intuito, può rientrare fra questi, ma dipende sempre da com'è fatto.

## **Digiuno e altri fattori ormonali.**

Strettamente connesso al punto precedente è il rapporto tra digiuno e assetto ormonale sistemico.

Come abbiamo visto, l'organismo femminile è molto sensibile all'intake di cibo e nutrienti e, rispetto a quello maschile, può percepire il segnale di carenza in modo più repentino e "allarmante". La risposta organica che ne deriva, infatti, può comprendere disturbi del ciclo, del sonno e dell'umore, aumento della fame, mal di testa e irritabilità.

Questa prospettiva, di certo poco allettante, è però alquanto teorica, e i sintomi citati si verificano in una minoranza di casi o soltanto nella fase iniziale. Dipende tutto, ancora una volta, da come si gestisce il digiuno e dalla capacità dell'organismo di mantenere l'equilibrio ormonale. In particolare, gli ormoni che possono subire variazioni, e quindi favorire i disturbi, sono i seguenti:

- Estrogeni. Oltre a essere coinvolti nel ciclo mestruale, sono importanti regolatori metabolici, soprattutto per quanto riguarda il metabolismo lipidico, e influiscono anche

sulla secrezione degli ormoni che regolano fame e sazietà. Livelli di estrogeni, soprattutto di estradiolo troppo bassi stimolano l'appetito, mentre l'iperestrogenismo è associato con la facilità ad acquistare peso in modo repentino e localizzato (fianchi, cosce e glutei). Poiché i livelli di estrogeni sono direttamente correlati con la percentuale di grasso corporeo, cambiamenti repentini delle riserve adipose possono alterare l'equilibrio estrogenico. La drastica riduzione dell'introito calorico e l'eccessivo esercizio

fisico, infine, abbassano i livelli di estrogeni.

- Leptina, grelina, CCK, insulina, catecolammine, GH, e altri ormoni coinvolti nella regolazione di fame e sazietà e del metabolismo in generale. Come accennato, la donna è più sensibile dell'uomo alle variazioni dell'introito di cibo, e questo si traduce in possibili alterazioni nella secrezione di questi ormoni connessi tra loro. Nel contesto che stiamo prendendo in esame, la riduzione dell'introito di cibo (e delle riserve di tessuto adiposo)

si traduce soprattutto nella riduzione dei livelli di leptina per spingere l'organismo a nutrirsi, ma non si tratta di una variazione così significativa da destare preoccupazione. Del resto, si è visto che il digiuno intermittente è associato ad aumentata sensibilità insulinica e leptinica.

- Cortisolo. Livelli elevati si traducono nell'aumento della glicemia, nell'inibizione del GnRH e nell'alterazione della sintesi di estrogeni e progesterone a livello delle ovaie, oltre a poter contribuire a

sensazioni di irritabilità, stanchezza e voglia di cibi glucidici. Del resto, anche livelli troppo bassi si associano a stanchezza cronica, ridotta resistenza allo stress e, comunemente, voglia di cibi salati. Non è raro che gli squilibri del cortisolo cronicizzino, e in questi casi è necessario risolverli prima di provare qualsiasi protocollo di Diggiuno Intermittente. Vista la relazione tra cortisolo e glicemia, infine, è bene che chi non gode di una regolazione glicemica ottimale eviti di

seguire qualsiasi tipo di Digiuno Intermittente.

Ricapitolando, poiché il digiuno in generale può causare delle fluttuazioni ormonali più o meno significative, si presume che anche il digiuno intermittente possa avere effetti simili, ma ciò dipende, ancora una volta, sia da come digiuniamo sia da come mangiamo nelle ore e nei giorni di non digiuno, oltre che dall'assetto ormonale di partenza.

# **Perché fare il Digiuno Intermittente.**

Il digiuno può davvero rivelarsi un metodo comodo ed efficace per ottimizzare la nostra salute e farci sentire meglio, ma solo se fatto in un certo modo: quello più adatto a ciascuna di noi.

Digiunare, del resto, rappresenta la più facile e al tempo stesso potente terapia di detossificazione e rigenerazione che possiamo offrire alle cellule e all'intero organismo. Mettere a riposo fisiologico alcune funzioni non si traduce, infatti, nel far andare in stand-by organi e tessuti. Al

contrario, grazie all'assenza di un continuo impegno metabolico, questi possono dedicarsi ad altro, attivando tutti quei processi di auto-riparazione, catabolismo, escrezione e turn-over cellulare che solo in assenza di nutrienti possono aver luogo ai massimi livelli. Oltre questo, bisogna aggiungere i benefici sulla nostra salute mentale e fisica, visti in precedenza.

# Conclusione.

Arrivati a questo punto, spero sia chiaro che il digiuno intermittente possa essere praticato anche dalle donne. Certo, ci vuole qualche attenzione in più, ma se non avete mai provato e siete curiose, non abbiate paura e mettetevi alla prova, avendo cura di iniziare in modo graduale e procedere come indicato.

Sperimentando in base al vostro stile di vita, potrete scoprire nel Digiuno Intermittente, l'alleato ideale per ottimizzare forma fisica e performance sportiva.

Ricordate, infine, che il Digiuno

Intermittente non fa per tutte, e che ci sono dei momenti nella vita di ogni donna in cui è bene sospenderlo o modificarlo.

Spero che il libro ti sia piaciuto e ti invito a scrivere una bella recensione.

Se questo libro ti è piaciuto, ne ho altri da consigliarti.



## DIGIUNO INTERMITTENTE

COME IL DIGIUNO PUÒ RENDERTI FELICE APPORTANDO  
NUMEROSE BENEFICI AL TUO CORPO E ALLA TUA MENTE.  
SCEGLI IL PROGRAMMA IN BASE AL TUO STILE DI VITA.

P. M. SHELBY

**“Digiuno Intermittente. Come il digiuno può renderti felice**

**apportando numerosi benefici al tuo corpo e alla tua mente. Scegli il programma in base al tuo stile di vita.”**

Questo ebook l'ho scritto come un primo approccio al Digiuno Intermittente, perché da una visone a 360 gradi su cosa significa praticare il Digiuno.

### **Il libro è suddiviso in 3 PARTI:**

Nella PRIMA PARTE vedremo che cos'è il Digiuno Intermittente e i benefici che vanno dalla perdita di peso alla prevenzione dei tumori e sull'allungamento della vita.

Nella SECONDA PARTE ci saranno i

programmi più importanti del Digiuno Intermittente e perché le proteine sono importanti all'interno del piano alimentare del Digiuno.

Nella TERZA PARTE troverai gli effetti del Digiuno Intermittente sull'attività fisica e quale tipo di allenamento si potrebbe conciliare con esso.

### **ECCONE UN BREVE ESTRATTO:**

Non c'è nulla di "innaturale" sul digiuno intermittente, il nostro corpo è molto ben attrezzato per gestire lunghi periodi senza mangiare. Molte persone fanno digiuno intermittente per perdere peso, in quanto è un

modo molto semplice ed efficace per limitare le calorie e bruciare i grassi, altri lo fanno per i benefici della salute metabolica, in quanto possono migliorare diversi fattori di rischio e indicatori di salute.

Ci sono studi che dimostrano che il digiuno intermittente può aiutarti a vivere più a lungo. Alcune ricerche suggeriscono anche che il digiuno può aiutare a proteggere dalle malattie, comprese quelle cardiache, il diabete di tipo 2, il cancro e l'Alzheimer. Ad altre persone piace semplicemente la comodità del digiuno intermittente; non dover preparare da mangiare 3-4 volte al giorno per non sprecare molto

tempo.

## **DOVE LO PUOI TROVARE:**

Trovi “Digiuno Intermittente. Come il digiuno può renderti felice apportando numerosi benefici al tuo corpo e alla tua mente. Scegli il programma in base al tuo stile di vita.” Cliccando su questo link :

[https://www.amazon.it/intermittente-renderti-apportando-numerosi-programma-ebook/dp/B07NC9QSQN/ref=sr\\_1\\_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1552579748&sr=1-1](https://www.amazon.it/intermittente-renderti-apportando-numerosi-programma-ebook/dp/B07NC9QSQN/ref=sr_1_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1552579748&sr=1-1)



DIGIUNO INTERMITTENTE

SFATIAMO I FALSI MITI

P. M. SHELBY

## **“Digiuno Intermittente: Sfatiamo i falsi miti.”**

**In questo ebook troveremo:**

Nella prima parte sarà presente una breve introduzione sul Digiuno Intermittente, scopriremo insieme la storia di come è nato, vedremo chi

non può praticarlo e i diversi piani del Digiuno.

Nella seconda parte vedremo i 7 miti del Digiuno intermittente e gli errori che si commettono durante il digiuno.

Nella terza parte vedremo gli svantaggi e i vantaggi del Digiuno Intermittente.

Nella quarta parte vi darò dei suggerimenti che vi permettono di massimizzare i benefici.

## **ECCONE UN BREVE ESTRATTO:**

Mito 1: Sto morendo di fame!

Il digiuno è una scelta consapevole.

Decidi quando può iniziare e finire. Significa che hai il controllo totale su di esso. Qualcuno che sta morendo di fame non sta digiunando. Non hanno il controllo su quando arriverà il loro prossimo pasto, o quando la fame morirà. Qualcuno che sta morendo di fame non lo sceglie consapevolmente. Il digiuno non è lo stesso di morire di fame.

Se mangi 21 pasti a settimana, per 52 settimane all'anno, vale 1092 pasti all'anno. È davvero una conclusione appropriata quindi pensare che se digiuni per un periodo di 24 ore - anche una volta alla settimana per un intero anno - che il tuo corpo, in 18

pasti (anziché 21), muoia di fame?

Per smontare ulteriormente questa idea, a digiuno il tuo metabolismo aumenta. Significa che quando digiuni stai bruciando ancora più calorie. PIÙ, non meno. Nei digiuni più lunghi l'adrenalina sale, il che significa che il metabolismo seguirà e salirà anche.

### **DOVE LO PUOI TROVARE:**

Trovi “Digiuno Intermittente: Sfatiamo i falsi miti.” Cliccando su questo link :

[https://www.amazon.it/Digiuno-Intermittente-Sfatiamo-falsi-miti-ebook/dp/B07NQQQC44/ref=sr\\_1\\_3?s=digital-](https://www.amazon.it/Digiuno-Intermittente-Sfatiamo-falsi-miti-ebook/dp/B07NQQQC44/ref=sr_1_3?s=digital-)

[text&ie=UTF8&qid=1552579748&sr=1-](#)

[3](#)



## DIGIUNO INTERMITTENTE

COSA MANGIARE PER OTTENERE AL MEGLIO I RESULTATI CHE  
ESSO APPORTA AL TUO CORPO E ALLA TUA MENTE. COSTRUISCI  
IL PIANO ALIMENTARE SEGUENDO I MIEI CONSIGLI E  
PREPARA LE TUE RICETTE.

P. M. SHELBY

**“Digiuno Intermittente: Cosa mangiare per ottenere al meglio i risultati che esso apporta al tuo corpo e alla tua mente. Costruisci il piano**

**alimentare seguendo i miei consigli e prepara le tue ricette.”**

In questo ebook troveremo:

Il digiuno Intermittente è conosciuto per i suoi benefici sulla longevità, sulla perdita di peso, riduzione del colesterolo e molti altri.

Una caratteristica di questa pratica è la mancanza di regole alimentari, ovvero come vi mostrerò ci sono delle restrizioni su quando puoi mangiare, ma non necessariamente su ciò che puoi mangiare...

Per questo ho deciso di scrivere questa guida su cosa mangiare durante il Digiuno Intermittente, quali

sono gli alimenti sani che migliorano ulteriormente i benefici...

Una volta finito di leggere questo MERAVIGLIOSO ebook sarete in grado di programmare i pasti secondo il vostro stile di vita e il vostro livello di Digiuno, per questo ho suddiviso i piani in principiante, intermedio e avanzato.

Avete sentito parlare molto del piano 16/8, ma nessuno vi ha detto che cosa mangiare, quali sono gli orari migliori, quale ricetta preparare...

## **ECCONE UN BREVE ESTRATTO:**

Ora, stiliamo un piano alimentare giornaliero in base al nostro stile di

vita.

Come visto in precedenza ci sono modi diversi per digiunare, ho classificato ciascuno di essi, a seconda delle ore di digiuno, in principiante, intermedio e avanzato insieme a un piano pasto per ogni giorno. La combinazione dei nutrienti ti darà l'energia di cui hai bisogno per migliorare i benefici del tuo viaggio nel Digiuno Intermittente. Sia chiaro, i piani che inserirò non vanno presi alla lettera, ma che vi siano di spunto in base a ciò che a voi piace. Assicuratevi di non avere delle intolleranze per questi alimenti.

## DOVE LO PUOI TROVARE:

Trovi “Digiuno Intermittente: Cosa mangiare per ottenere al meglio i risultati che esso apporta al tuo corpo e alla tua mente. Costruisci il piano alimentare seguendo i miei consigli e prepara le tue ricette.” Cliccando su questo link :

[https://www.amazon.it/Digiuno-Intermittente-risultati-Costruisci-alimentare-ebook/dp/B07P8TSJDL/ref=sr\\_1\\_2?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1552579955&sr=1-2](https://www.amazon.it/Digiuno-Intermittente-risultati-Costruisci-alimentare-ebook/dp/B07P8TSJDL/ref=sr_1_2?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1552579955&sr=1-2)