

SPIS TREŚCI

Wstęp 13

CZĘŚĆ I. WIEDZA NAUKOWA

Rozdział 1. To nie twoja wina 25

PODSTĘPNA PIĄTKA 27

1. Diety polegające na restrykcyjnym liczeniu kalorii 27
2. Kiepskie decyzje żywieniowe 29
3. Zwiększanie skoków kortyzolu 31
4. Kontakt z toksycznymi składnikami 32
5. Podejście „uniwersalne” 33

Rozdział 2. Lecznicza moc postu 37

SZEŚĆ POSTÓW O RÓŻNEJ DŁUGOŚCI 52

- Post przerywany (od dwunastu do szesnastu godzin) 53
- Post z autofagią (od siedemnastu do siedemdziesięciu dwóch godzin) 56
- Post na reset jelit (dwadzieścia cztery godziny i dłużej) 58
- Post na spalanie tłuszczu (trzydzieści sześć godzin i dłużej) 60

- Post na reset dopaminy
(czterdzieści osiem godzin i dłużej) 62
- Post na reset odporności
(siedemdziesiąt dwie godziny i więcej) 64

Rozdział 3. Przełączanie metabolizmu: zagubiony klucz do odchudzania 67

- Przełączanie między autofagią a wzrostem komórek 70
- Wywoływanie hormezy 71
- Leczenie mitochondriów 72
- Regeneracja neuronów w mózgu 73
- Cofanie skutków starzenia się
(a w każdym razie spowalnianie go) 75
- Trwała redukcja masy ciała 75
- Poprawa pamięci 76
- Regulacja pracy jelit 77
- Zapobieganie nowotworom 78
- Usuwanie toksyn 79
- Ulgę w chorobach autoimmunologicznych 80

Rozdział 4. Kobięcy sposób na post 83

- CYKL MIESIĄCZKOWY 86
 - Dni od pierwszego do dziesiątego 86
 - Dni od jedenastego do piętnastego 87
 - Dni od szesnastego do osiemnastego 88
 - Od dnia dziewiętnastego do krwawienia 88
- DLACZEGO MUSIMY POŚCIĆ INACZEJ 90
 - Moc hierarchii hormonów 91
- WAHANIA STĘŻENIA
 - HORMONÓW PŁCIOWYCH 95
 - Estrogen 96
 - Testosteron 97
 - Progesteron 97
- WPLYW NAGROMADZONYCH TOKSYN 99

CZĘŚĆ II. JAK POŚCIĆ PO KOBIECEMU

Rozdział 5. Stwórz swój niepowtarzalny plan postu 105

- CZTERY FILARY ŻYCIA Z POSTEM 107
 - FILAR I – określ swoje cele 107
 - FILAR II – zmieniaj długość postu 109
 - FILAR III – odżywiaj się różnorodnie 111
 - FILAR IV – otaczaj się wspierającymi cię ludźmi 112
- STYL ŻYCIA – O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ 113
 - Relacje 113
 - Harmonogram 113
 - Poziom aktywności 114

Rozdział 6. Pokarmy wspierające hormony 117

- ZASADA PIERWSZA: LICZY SIĘ SKŁAD 117
 - Toksyczne składniki, których warto unikać 119
 - Jakie pokarmy włączyć do jadłospisu 121
- ZASADA DRUGA: LICZY SIĘ INDEKS GLIKEMICZNY 133
- ZASADA TRZECIA: LICZY SIĘ RÓŻNORODNOŚĆ 139
- ZASADA CZWARTA: LICZY SIĘ CYKLIČZNOŚĆ 140
- JAK TO WSZYSTKO POŁĄCZYĆ? 141
- JADŁOSPIS KETOBIOTYCZNY 141

Rozdział 7. POSTNY CYKL 145

- JAK DZIAŁA POSTNY CYKL 146
- JAK KORZYSTAĆ Z POSTNEGO CYKLU 148
 - Fazy mocy (dni: od pierwszego do dziesiątego i od szesnastego do dziewiętnastego) 149
 - Faza ekspresji (dni: od jedenastego do piętnastego) 152
 - Faza odżywienia (od dnia dwudziestego do pierwszego dnia miesiączki) 156
- POSTNY CYKL JAKO STYL ŻYCIA 159

CZĘŚĆ III. TRZYDZIESTODNIOWY POSTNY RESET**Rozdział 8. TRZYDZIESTODNIOWY POSTNY RESET 163**

- TRENING METABOLIZMU ZASPOKAJAJĄCY
 - POTRZEBY WSZYSTKICH HORMONÓW 164
- DOSTOSOWANIE POSTÓW DO FAZY CYKLU 165
- GRUPOWY RESET 166
- DLA KOGO JEST TEN RESET? 167
- PLAN PRZED RESETEM: DWA TYGODNIE PRZED
 - TRZYDZIESTODNIOWYM POSTNYM RESETEM 168
 - Produkty, których należy unikać 168
 - Produkty, które warto włączyć do jadłospisu 171
 - Skracanie okienka żywieniowego 172
- JAK ODNIEŚĆ SUKCES W CZASIE RESETU 173
- TRZYDZIESTODNIOWY POSTNY RESET 174
- W SKRÓCIE 175
 - Czego unikać 175
 - Style żywienia 175
 - Typy postów 175
- FAZA MOCY I 175
- FAZA EKSPRESJI 176
- FAZA MOCY II 176
- FAZA ODŻYWIENIA 176

Rozdział 9. JAK PRZERYWAĆ POST 181

- RESET MIKROBIOMU 182
- WZMACNIANIE MIĘŚNI 183
- DALSZE SPALANIE TŁUSZCZU 184
- PODĄŻANIE ZA KUBKAMI SMAKOWYMI 185
- CO POWODUJE PRZERWANIE POSTU? 186
 - Słaba różnorodność mikrobiomu 187
 - Insulinooporność 188
 - Przekąski na czas postu 190

Rozdział 10. Triki, dzięki którym post przestaje być trudny 195

- RADZENIE SOBIE Z GŁODEM W CZASIE POSTU 196
- KIEDY SIĘGAĆ PO KAWĘ I HERBATĘ W CZASIE
 - POSTU 198
- RADZENIE SOBIE Z OBJAWAMI ODTRUWANIA 198
- POMIARY STĘŻENIA CUKRU I KETONÓW 200
 - Objawy wejścia w stan ketozy 201
- STRATEGIE OBNIŻENIA STĘŻENIA CUKRU WE KRWI 202
 - Trik I – Przedłuż post 202
 - Trik II – Zmieniaj długość postu 202
 - Trik III – Unikaj WSZELKICH przetworzonych pokarmów 203
 - Trik IV – Okaż miłość wątrobie 203
 - Trik V – Wspieraj nadnercza 205
 - Trik VI – Pozbądź się toksyn 205
- UDROŻNIENIE SZLAKÓW ODTRUWANIA
 - W CELU REDUKCJI MASY CIAŁA 206
- ZAPOBIEGANIE NIECHCIANYM ZMIANOM W CYKLU 206
- POST A KONKRETNE DOLEGLIWOŚCI 207
 - Post a wypadanie włosów 207
 - Post a wyczerpanie 208
 - Post a leki 209
 - Post a suplementy 209
 - Post a zachcianki 210
 - Co robić, kiedy zdarzy ci się wpadka 210
 - Post a sen 210
 - Post a ćwiczenia 211
 - Post po histerektomii 212
 - Post a zaburzenia tarczycy 212
 - Post a wyczerpanie nadnerczy 213
 - Post a ciąża 214
 - Post a karmienie piersią 214
 - Post a cukrzyca 215
 - Post a zaburzenia odżywiania 215

Rozdział 11. Przepisy 217

PRZEPISY KETOBIOTYCZNE 218

PRZEPISY NA UCZTĘ DLA HORMONÓW 260

PRZEPISY NA ZAKOŃCZENIE POSTU 292

Zakończenie 309

Załącznik A. Słownik najczęściej stosowanych terminów związanych z postem 313

Załącznik B. Listy produktów 317

JADŁOSPIS KETOBIOTYCZNY 318

UCZTA DLA HORMONÓW 318

Załącznik C. Plany postów na konkretne dolegliwości 323

NIEPŁODNOŚĆ 323

CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE:

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW,

TOCZEŃ, HASHIMOTO, PCOS 325

ZABURZENIA PRACY TARCZYCY 326

CHRONICZNE ZMĘCZENIE 327

CUKRZYCA TYPU II 328

MÓZG: UTRATA PAMIĘCI, DEPRESJA, STANY

LĘKOWE 329

WYCZERPANIE NADNERCZY 331

UKŁAD ODPORNOŚCIOWY 332

Przypisy 333

Bibliografia 337

Postowie LeAnn Rimes 343

Podziękowania 347