

Spis treści

SŁOWO OD AUTORA	9
WSTĘP	11
ROZDZIAŁ 1	
W poszukiwaniu rozwiązania	13
Pierwsze zderzenie z rzeczywistością	13
Pierwsze odkrycia	16
ROZDZIAŁ 2	
Kompromitacja cudownych diet	27
ROZDZIAŁ 3	
Sam wiesz, co dla ciebie dobre	35
ROZDZIAŁ 4	
Mniej jedzenia, więcej ruchu. Czyżby?	39
Bilans kaloryczny	39
Bezprecedensowa epidemia otyłości	41
Jak współczesne produkty spożywcze oszukują nasz instynkt	50
Na zwiększenie apetytu – cukier	55
Narodziny przekąsek	57

ROZDZIAŁ 5

Magazynowanie – konsekwencja współczesnych nawyków	63
Jak magazynujemy energię	63
Dwa stany	66
Ciężki dzień	67
Co faktycznie wpływa na naszą wagę	70
Hormon magazynowania: insulina	71
Hormon sytości	73
Hormon szczupłości (faza niejedzenia)	75
Hormon wzrostu	79
Jak wpływać na gospodarkę hormonalną	82

ROZDZIAŁ 6

Post przerywany – geneza i zalety	85
Korzyści zdrowotne	86

ROZDZIAŁ 7

Dieta IF – przywrócenie równowagi między jedzeniem a niejedzeniem	91
Opcja 1: Codzienna dieta IF (skrótowa faza jedzenia)	92
Opcja 2: Oczyszczająca dieta IF (posty całodobowe)	94
Połączenie obydwu opcji	96

ROZDZIAŁ 8

Dieta IF w praktyce	101
Zalety IF	101
Jak się do tego zabrać?	103
Co robić w trakcie fazy niejedzenia?	104
Życie towarzyskie	105

ROZDZIAŁ 9

Dieta IF dzień po dniu	109
Pierwsze dni	109
Pierwszy tydzień	110
Po upływie dwóch tygodni	112
Po upływie jednego do trzech miesięcy	112
Po osiągnięciu docelowej wagi	113

ROZDZIAŁ 10

Jedz zdrowo	119
Mniej cukru, szczególnie w postaci płynnej	120
Usuń skrobię z niektórych posiłków	121
Postaw na domowe jedzenie	123
Więcej warzyw	124
Pij wodę	126
Posiłek idealny	126

ROZDZIAŁ 11

Z jaką dyscypliną sportu połączyć dietę IF?	131
IF – TWOJA KOLEJ!	141
NASZE HISTORIE	143
ODPOWIEDZI NA NAJCZĘSTSZE PYTANIA	151
PRZYPISY	161