

Spis treści

Wstęp: Post w ujęciu historycznym	19
Post w ujęciu historycznym	20
Grecja starożytna	21
Post w kontekście duchowo-biblijnym	22
Czas przełamać uwarunkowania społeczne	24
Post to NIE głodzenie się	25
Dawne i obecne zastosowania postu	26
 Rozdział 1: Korzyści postu	 29
Regulacja metabolizmu i spalanie tłuszczu	30
Przywrócenie wrażliwości na insulinę	31
Nadzwyczajny czynnik przeciwzapalny	32
Autofagia komórek	33
Komórki macierzyste	34
Hormony młodości	36
Ograniczenie ryzyka chorób przewlekłych	36
Poprawa relacji z jedzeniem	37
Zdrowy i skoncentrowany umysł	38
Większe pokłady energii	39

Zdrowy układ trawienny	41
Lepsza intuicja, przewodnictwo duchowe i podejmowanie decyzji	42
Globalna pandemia chorób metabolicznych (dlaczego wszyscy powinni stosować post)	43
Rozdział 2: Podstawy naukowe	47
Wrażliwość na insulinę	48
Hemoglobina glikowana (HbA1C)	51
Badanie stężenia glukozy w osoczu na czczo	52
Co mówi nauka	55
Ale czy tak samo jest u ludzi?	57
Ketoza	58
Działanie przeciwzapalne	59
Poprawa w chorobach metabolicznych	59
Ochrona przed chorobami neurodegeneracyjnymi	60
Działanie przeciwłękowe i przeciwdepresyjne	61
Działanie przeciwrakowe i pomoc w chemioterapii	62
Poprawa czynności mitochondriów	63
Zwiększone wydzielanie hormonu wzrostu	64
Kinaza białkowa aktywowana przez AMP	67
Komórki macierzyste	68
Synergia korzyści	71
Rozdział 3: Mity na temat postu	73
Mit 1: To nienaturalne i niezdrowe	74
Mit 2: Post spowalnia metabolizm	75
Mit 3: Post powoduje niedobory składników odżywczych	77
Mit 4: Post powoduje utratę mięśni	78

Mit 5: Post jest zaburzeniem odżywiania (lub je powoduje)	79
Mit 6: Post jest niebezpieczny dla chorych na cukrzycę	80
Mit 7: Post powoduje napady obżarstwa	82
Mit 8: Nie należy ćwiczyć podczas postu	84
Mit 9: Będziesz wściekły z głodu	85
Mit 10: Post wywołuje zachcianki	86
Rozdział 4: Różne strategie postu przerywanego	89
Post prosty	90
Post do brunchu	92
Post hybrydowy	92
Post cykliczny	94
Post intensywny	95
Post wojownika i OMAD	97
Rozdział 5: Strategie postów w tygodniu i postów długich	99
Jeden dzień w tygodniu	100
Post 5:2	101
Post 4:3	102
Post co drugi dzień	103
Posty 48-godzinne	104
Post długi	107
Rozdział 6: Posty częściowe	109
Post na bulionie na kościach	111
Post na zielonych koktajlach	116
Dieta naśladowująca post	122
Stosowanie diety naśladowującej post	125

Post tłuszczowy lub ketogeniczny	128
Post Daniela	131
Zalety częściowego postu	
w porównaniu z postem o samej wodzie	136
Wady częściowego postu	
w porównaniu z postem o samej wodzie	138
Rozdział 7: Post w chorobach przewlekłych	140
Nowotwory	142
Zdrowe trawienie	157
Choroby autoimmunologiczne	168
Choroby neurodegeneracyjne	176
Rozdział 8: Jak zacząć post	189
Metoda stopniowa i łagodna	190
Jak poznać, że czas na kolejny krok	194
Kwestionariusz możliwości postu	195
Dla nowicjuszy	198
Dla profesjonalistów	199
Dla superbohaterów	199
Niełatwy początek: Post długi	200
Rozdział 9: Czego oczekiwać na pięciodniowym poście	203
Dzień 1	204
Dzień 2.	207
Dzień 3.	210
Dzień 4.	213
Dzień 5.	214
Zakończenie postu	215
Jak często można stosować post długi?	216

Rozdział 10: Przygotowanie do postu długiego	219
Strategia #1: Mniej wymagający harmonogram	220
Strategia #2: Pozwól sobie na odpoczynek	221
Strategia #3: Dzień spa	223
Strategia #4: Unikaj osób,	
które nie wspierają cię w wysiłkach	223
Strategia #5: Pij wodę	224
Strategia #6: Sypnij solą	226
Strategia #7: Wyjdź na słońce i ugruntuj się	226
Strategia #8: Ruch, ale łagodny	228
Strategia #9: W razie potrzeby stosuj	
naturalne słodziki	229
Strategia #10: Jeśli nie musisz, nie wchodź do kuchni	230
Rozdział 11: Rozwiązywanie problemów	231
Problem #1: Zawroty głowy, zmęczenie i ból głowy	232
Problem #2: Zatwardzenie	233
Problem #3: Toksyczne reakcje	235
Problem #4: Zespół ponownego odżywienia	238
Problem #5: Uczucie zimna	239
Suplementy wspierające post	239
Czy biorąc suplementy łamię post?	240
Powody, dla których warto brać	
suplementy w trakcie postu	241
Rozdział 12: Styl życia oparty na poście	253
Zatem podsumujmy	254
Najważniejsze korzyści płynące z postu	254

Stwórz własny harmonogram postu dostosowany do indywidualnych potrzeb	258
Znaczenie cyklu uczta–głód	260
Podziękowania	263
Przypisy	265