



PROTARPINIS BADAVIMAS

IR 12 KLAIDŲ, KURIŲ GERIAU NEDARYTI



ISKAITANT
SKYRIŲ APIE
SENĖJIMĄ LĖTINANČIA
AUTOFAGIJĄ
+ JŪSŲ PROGROSO
KALENDORIUS!

Atsikratykite antsvorio visiems laikams, pagerinkite
metabolizmą, sustiprinkite smegenų veiklą ir gyvybingumą –
tuo pačiu neatsisakydami maisto, kurį mėgstate!



PROTARPINIS BADAVIMAS

IR 12 KLAIŲ, KURIŲ GERIAU NEDARYTI



OBUOLYS

TURINYS

Įvadas	11
Kokia protarpinio badavimo nauda?	13
IŠBANDYK PROTARPINĮ BADAIVIMĄ IR DŽIAUKIS REZULTATAIS!	15
Efektyvi svorio kontrolė	16
Mažesnė rizika susirgti cukriniu diabetu	16
Sinchronizuoti cirkadiniai ritmai ir kokybiškesnis miegas	17
Geresnė širdies sveikata	18
Geresnė smegenų sveikata	18
Mažesnė vėžio rizika	19
Lėtesnis senėjimas ir ilgesnis gyvenimas	19
Koks protarpinio badavimo šalutinis poveikis?	23
PROTARPINIS BADAIVIMAS GALI TURĖTI IR ŠALUTINĮ POVEIKĮ... BŪKITE ATIDŪS!	25
Jausitės alkani ir silpni	26
Protarpinis badavimas gali skatinti persivalgymą	27
Gali sukelti rėmenį ir galvos skausmą	28
Gali paveikti jūsų hormonus	28
Poveikis sergantiesiems cukriniu diabetu	29
16:8 protarpinio badavimo metodas	33
16:8 PROTARPINIO BADAIVIMO METODAS: VALGYK 8 VALANDAS, BADAUK 16 VALANDŲ!	35

Pasirinkite tinkamą mitybos grafiką	36
Valgykite maistingą ir subalansuotą maistą	39
Iš pradžių būkite pasirengę patirti šalutinį poveikį	40
Vis dar galite mankštintis	40
Sužinokite, ar tai jums tinka	41
Apibendrinimas	42
Pakaitinių dienų badavimo metodas	43
PAKAITINIŲ DIENŲ BADAIVIMO METODAS	
GALI TOBULAI TIKTI PRADEDANTIESIEMS!	45
Kaip veikia pakaitinių dienų badavimo metodas?	46
Ar tai naudinga?	48
Kokie trūkumai?	49
5:2 metodas	51
5:2 PROTARPINIO BADAIVIMO METODAS:	
PENKIAS DIENAS PER SAVAITĘ VALGYK VISKĄ,	
O DVI DIENAS GRIEŽTAI RIBOK KALORIJŲ	
KIEKĮ	53
Pasirinkite pasninko dienas	55
Nebadavimo dienos nėra „sukčiavimo dienos“	55
Išmintingai paskirstykite savo kalorijų „biudžetą“	55
Atkreipkite dėmesį į šalutinį poveikį	57
Apibendrinimas	58
„Valgyk – sustok – valgyk“ metodas	59
„VALGYK – SUSTOK – VALGYK“ PROTARPINIO	
BADAIVIMO METODAS: BADAUK 24 VALANDAS	
KARTĄ AR DU PER SAVAITĘ	61
Kaip tinkamai laikytis „Valgyk – sustok – valgyk“ metodo	63
Ar tai veiksminga?	65
Kokie trūkumai?	65

Kario metodas	67
KARIO PROTARPINIO BADAIVIMO METODAS: VALGYK KAIP KARYS! NIEKO NEVALGYK 20 VALANDŲ PER PARĄ, O 4 VALANDAS VALGYK TIEK, KIEK NORI!	69
1 etapas. Detoksikacija	71
2 etapas. Sveiki riebalai	72
3 etapas. Du ciklai	73
Kario metodas tinka ne visiems	74
Protarpinis badavimas ir skydliaukė	77
PROTARPINIS BADAIVIMAS GALI PAVEIKTI JŪSŲ SKYDLIAUKĖS VEIKLĄ!	79
Pasninkas padeda pagerinti skydliaukės funkciją	80
Elkitės atsargiai	81
Protarpinis badavimas ir jūsų hormonai	85
PROTARPINIS BADAIVIMAS IR JŪSŲ HORMONAI: BADAIVIMAS NAUDINGAS ORGANIZMUI... BET GALI SUKELTI ŠALUTINIŲ POVEIKIŲ	87
Alkio hormonai, metabolizmas ir cukraus kiekis kraujyje	88
Somatotropinis, arba žmogaus augimo, hormonas	89
Moterų hormonai	89
Skydliaukės hormonai – tiroksinas (T ₄) ir trijodtironinas (T ₃)	90
Kortizolis ir melatoninas	90
Noradrenalinas	91
Ar gali protarpinis badavimas padėti sergant II tipo cukriniu diabetu?	93
PROTARPINIS BADAIVIMAS GALI PADĖTI SERGANTIESIEMS II TIPO CUKRINIŲ DIABETU	95

Protarpinis badavimas ir II tipo cukrinis diabetas	96
Ar turėtumėte būti atsargūs?	98
Išvados	100
Protarpinis badavimas ir autofagija	101
ATNAUJINKITE SAVO KŪNĄ IR PAGERINKITE SAVO SVEIKATĄ	103
Įvadas	103
Protarpinis badavimas ir autofagija	105
Kas yra autofagija?	105
Kokia autofagijos nauda?	106
Kaip badavimas skatina autofagiją?	107
Kiek laiko reikia badauti, kad prasidėtų autofagija?	108
Kiti autofagijos skatinimo būdai	108
Kokie autofagijos trūkumai?	110
Kokie maisto produktai didina autofagiją?	111
Maisto produktai, stabdantys arba užkertantys kelią autofagijai	116
Išvados	117
Protarpinio badavimo darbo knyga	119
NAUDOKITE ŠIĄ DARBO KNYGĄ, KAD BŪTŲ LENGVIAU PRADĖTI!	121
Protarpinis badavimas	121

ĮVADAS

Jei ieškote būdų, kaip kontroliuoti savo svorį, kaip ir dauguma žmonių, tikriausiai esate girdėję apie protarpinį badavimą.

Daugelis žinomų žmonių skelbia, kad tai efektyvus būdas numesti svorio ir vėliau išlaikyti tą pačią kūno formą, nesukant galvos dėl kalorijų skaičiavimo. Nėra taip svarbu, kokį maistą valgote, bet svarbiausia – kada.

Tačiau be neabejotinos naudos, susijusios su svorio mažinimu, protarpinis badavimas naudingas mūsų sveikatai ir dėl daugybės kitų dalykų.

Protarpinio badavimo naudą visose srityse galima paaiškinti tuo, kad mūsų šiuolaikinis gyvenimo būdas, ypač mityba, neretai yra ydingas ir mūsų organizmas negali tinkamai susidoroti su kylančiais iššūkiais.

Mūsų kūnui reikia pertraukų, kad galėtų atlikti svarbiausias funkcijas, padedančias išlikti sveikiems. Šiuolaikinis gyvenimo būdas, ypač kai vartojamas kaloringas ir mažai maistinių medžiagų turintis maistas, trukdo mūsų organizmui funkcionuoti taip, kaip šis turėtų.

Protarpinis badavimas nutraukia šį ciklą ir leidžia perskirstyti išteklius ne tik virškinimo reikmėms. Pasninko laikotarpiai leidžia normalizuotis gliukozės ir insulino kiekiui kraujyje.

Protarpinis badavimas – pirmas esminis žingsnis, skatinantis organizmą skaidyti riebalų atsargas. Taip pat padeda sustabdyti II tipo cukrinio diabeto, priešdiabetinės būklės ir daugelio kitų neteisingo gyvenimo būdo sukeltų ligų progresą. Taip pat teigiama, kad protarpinis badavimas pagerina kognityvines smegenų funkcijas, atmintį, mažina uždegimus ir onkologinių ligų riziką, gerina miego kokybę ir nuotaiką.

Šioje knygoje ne tik atskleidžiama daugybė protarpinio badavimo privalumų, bet ir aptariami kai kurie populiariausi metodai.

Knygoje pateikiami šių metodų ypatumai, taip pat pastabos apie tai, kokių sunkumų gali kilti taikant kiekvieną metodą, kad galėtumėte lengviau nuspręsti, kas geriausiai tinka jums ir jūsų gyvenimo būdui.

KOKIA PROTARPINIO BADA VIMO NAUDA?



Per didelės porcijos

Jeigu suvartosite daugiau kalorijų, nei jų sudeginsite, jūsų svoris nekrīs. Paprasta, ar ne? Net laikantis protarpinio badavimo įmanoma per valgymo laikotarpius suvartoti tiek pat kalorijų, kiek suvartodavote nebadaudami, o tai reiškia, kad numesti norimus kilogramus gali būti visiškai neįmanoma. Kitaip tariant, jei jūsų maitinimosi įpročiai nepasikeitė, o pasikeitė tik valandos, kada valgote kiek tik telpa, tuomet vargu ar jūsų svoris sumažės. Gali net padidėti.

Patarimas! Jums gali padėti kalorijų skaičiavimo programėlė. Naudodami ją, visuomet apytiksliai žinosite, kiek kokie produktai turi kalorijų ir kiek jų galite suvartoti. Galite ir nustepti – kai kurie maisto produktai turi daugiau kalorijų, nei būtumėt atspėję.

IŠBANDYK PROTARPINĮ BADAVIMĄ IR DŽIAUKIS REZULTATAIS!

Protarpinis badavimas vis dažniau pripažįstamas kaip veiksmingas būdas mesti svorį. Tai reiškia, kad nustatomas valgymo ciklas su trumpalaikio badavimo ir įprasto valgymo laikotarpiais.

„Protarpinis badavimas gali teigiamai veikti ilgaamžiškumą ir stabdyti senėjimo procesus aktyvindamas sirtuinus ir aktyvuoto baltymo kinazę.“

Dr. David'as A. Sinclair'is, Harvardo medicinos mokyklos genetikos profesorius, knygos „Gyvenimo trukmė. Kodėl senstame ir kodėl tai neprivaloma“ autorius, žurnalo „Time“ išrinktas kaip vienas įtakingiausių žmonių pasaulyje

Pavyzdžiui, pagal vieną iš daugelio variantų galite badauti nuo 12 iki 48 valandų, o paskui penkias dienas valgyti maistą įprastai.

Tačiau šis mitybos metodas turi naudos ne tik deginant nepageidaujamus riebalus ir metant svorį. Daugelio tyrimų rezultatai rodo, kad protarpinis badavimas gali būti ypač naudingas sveikatai.

EFEKTYVI SVORIO KONTROLĖ

Svorio metimas yra vienas didžiausių protarpinio badavimo privalumų. Mažiau valgant sumažėja suvartojamų kalorijų ir insulino kiekis, o tai labai svarbu organizmui verčiant riebalus į energiją, kurią organizmas gali panaudoti. Taip pat įrodyta, kad protarpinis badavimas padeda išlaikyti pageidaujamą svorį ilgą laiką, nes rizika, jog pertekliniai kilogramai sugrįš, – labai menka.

MAŽESNĖ RIZIKA SUSIRGTI CUKRINIU DIABETU

Daugiau kaip 84 milijonai amerikiečių yra priešdiabetinės būklės, kuri ilgainiui išsivysto į II tipo cukrinį diabetą, jei yra negydoma arba nekeičiami gyvenimo įpročiai (mityba ir fizinis aktyvumas).

Antsvorio turintiems ir nutukusiems žmonėms rizika susirgti cukriniu diabetu yra didelė. Protarpinis badavimas ne tik gali padėti numesti svorio, bet ir išvengti cukrinio diabeto.

Numetus svorio, cukraus kiekis kraujyje taip pat sumažėja, nes tampate jautresni insulinui, t. y. Jūsų organizmas insuliną gamina rečiau ir mažesniais kiekiais. Mažesnis cukraus ir insulino kiekis kraujyje mažina riziką susirgti II tipo cukriniu diabetu.

SINCHRONIZUOTI CIRKADINIAI RITMAI IR KOKYBIŠKESNIS MIEGAS

Protarpinį badavimą praktikuojantys žmonės sako, kad jie geriau miega. Taip yra todėl, kad valgymas suderinamas su natūraliu cirkadiniu ritmu arba miego ir budrumo ciklu, dar vadinamu vidiniu kūno laikrodžiu.

Laikantis gero miego rekomendacijų, jūsų organizmas gali tinkamai atsistatyti, tai taip pat organizme pagerėja medžiagų apykaita.

Persivalgymas, valgymas netinkamu laiku ir tam tikrų maisto produktų vartojimas prieš miegą gali jį sutrikdyti. Laikydami tinkamo valgymo režimą, pagerinsite savo cirkadinį ritmą, o tai savo ruožtu turės teigiamos įtakos miego kokybei ir sveikatai.

Lengviau užmigsite, miegosite giliau ir pabusite pailsėję, nes jūsų vidinis laikrodis ir mityba bus geriau sinchronizuoti.

GERESNĖ ŠIRDIES SVEIKATA

Širdies ligos yra viena pagrindinių mirties priežasčių Jungtinėse Amerikos Valstijose. Protarpinio badavimo metu sumažėja kraujospūdis, cholesterolio ir trigliceridų kiekis kraujyje, normalizuojasi širdies ritmas. Šie sutrikimai – dažna širdies ligų priežastis.

Protarpinis badavimas taip pat gali sumažinti kitus širdies ligų rizikos veiksnius, pavyzdžiui, uždegiminius procesus ir cukraus kiekį kraujyje. Todėl tai naudinga širdies sveikatai.

GERESNĖ SMEGENŲ SVEIKATA

Protarpinis badavimas taip pat naudingas smegenims. Mažina oksidacinį stresą, uždegimus, padidėjusį cukraus kiekį kraujyje ir atsparumą insulinui, o tai svarbu smegenų sveikatai. Gali padėti pagerinti mokymąsi ir atmintį, taip pat slopinti įvairius smegenų uždegimus, susijusius su neurologinėmis ligomis.

Manoma, kad protarpinis badavimas padeda sumažinti Alzheimerio ligos ir kitų neurologinių sutrikimų, tokių kaip Parkinsono liga ar insultas, riziką. Padeda atsistatyti naujoms nervinėms ląstelėms, dalyvaujančioms smegenų veikloje.

MAŽESNĖ VĖŽIO RIZIKA

Vėžys – viena pagrindinių mirties priežasčių Jungtinėse Amerikos Valstijose. Jam būdingas nekontroliuojamas ląstelių dauginimasis. Tyrimai rodo, kad protarpinis badavimas gali padėti sumažinti vėžio riziką, nes skatina greitesnę medžiagų apykaitą, svorio kritimą, mažina insulino kiekį ir lėtinius uždegimus.

LĖTESNIS SENĖJIMAS IR ILGESNIS GYVENIMAS

Protarpinis badavimas tapo populiarus tarp žmonių, kurie užsiima senėjimo lėtinimo praktika. Mokslininkai nustatė, kad šis mitybos įprotis skatina senėjimą stabdančių junginių, tokių kaip purinas, pirimidinas, ergotioninas ir karnozinas, atsiradimą organizme.

„Visada buvo žinoma, kad mūsų kūnai, esant tinkamoms sąlygoms, geba pasveikti patys: tinkama dieta ir fiziniai pratimai gali turėti didžiulės įtakos mūsų sveikatai.“

Dr. David'as A. Sinclair'is, Harvardo medicinos mokyklos genetikos profesorius, knygos „Gyvenimo trukmė. Kodėl senstame ir kodėl tai neprivaloma“ autorius, žurnalo „Time“ išrinktas kaip vienas įtakingiausių žmonių pasaulyje

Taip pat padidina leucino, izoleucino ir oftalminės rūgšties – trijų metabolitų, kurių su amžiumi mažėja, gamybą organizme. Kadangi protarpinis badavimas teigiamai veikia medžiagų apykaitą ir kitus sveikatos rodiklius, visuotinai manoma, kad gali pailginti gyvenimo trukmę.

Tai patvirtina tyrimai, rodantys, kad protarpinis badavimas leidžia organizmui atkurti ir palaikyti procesus, kurie paprastai nevyksta nuolat virškinant ir įsisavinant maistą.

Protarpinio badavimo nauda tikrai neapsiriboja vien svorio metimu.

Nors reikia atlikti daugiau tyrimų, kad būtų surinkta daugiau įrodymų apie jo naudą sveikatai, žmonės jau dabar gali pasinaudoti šiuo mitybos metodu, norėdami pagerinti sveikatą ir pailginti gyvenimą.

Sutrumpintai pateikiame pagrindinius protarpinio badavimo privalumus sveikatai.

Svorio mažėjimas. Protarpinis badavimas gali padėti numesti svorio ir pilvo riebalų, sąmoningai neribojant suvartojamų kalorijų kiekio.

Atsparumas insulinui. Protarpinis badavimas gali sumažinti atsparumą insulinui, sumažinti cukraus kiekį kraujyje 3–6 %, o insulino kiekį

Skaitykite likusius
110 iš **128** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

PROTARPINIS BADAIVIMAS – ŠIMTMEČIAIS ŽINOMA PRAKTIKA, KURIOS NAUDA PAGALIAU BUVO IŠTYRINĖTA IR PAGRĮSTA MOKSLO ĮRODYMAIS

Norite pasiekti savo optimalią sveikatą ir fizinės formos piką neatsisakydami mėgstamo maisto ir valandų valandas praleisdami sporto salėje? Pavargote nuo dietų ir mankštos programų, po kurių jaučiatės alkani, išsekę ir nusivylę? Į pagalbą ateina paprasta ir daug pastangų nereikalaujanti metodika, kurios naudą įrodė mokslas.

Protarpinis badavimas – tai sprendimas, kurio ieškojote. Šiame vadove sužinosite viską, ką reikia žinoti apie šį veiksmingą mitybos modelį, įskaitant:

- ✓ Mokslinius duomenis apie protarpinį badavimą ir tai, kaip jis gali pakeisti jūsų kūną, prailginti amžių ir suteikti proto aštrumą.
- ✓ Skirtingus protarpinio badavimo tipus ir kaip išsirinkti Jums tinkamą.
- ✓ Kaip įtraukti protarpinį badavimą į savo gyvenimą ir jo laikytis, kad pasiektumėte ilgalaikių rezultatų.
- ✓ Patarimai ir gudrybės, kaip maksimaliai padidinti protarpinio badavimo naudą, įskaitant valgymo planavimą, fizinius pratimus ir hidrataciją.
- ✓ Dažniausiai pasitaikantys mitai ir klaidingi įsitikinimai apie protarpinį badavimą ir kaip atskirti faktus nuo prasimanymų.

Nesvarbu, ar norite numesti svorio, padidinti energijos kiekį, ar pagerinti bendrą savijautą, praktiniai patarimai ir ekspertų įžvalgos knygoje PROTARPINIS BADAIVIMAS suteiks naudingos informacijos, kuri padės sukurti sveikesnį, laimingesnį ir visavertiškesnį gyvenimą.



ALTERNATYVIOS MEDICINOS PATARIMAI

Jei su jums rūpi išsaugoti ir sustiprinti sveikatą, jums bus įdomu perskaityti knygą „Protarpinis badavimas“.

**OBUOLYS**
nuo 2004
@obuolys.lt

ISBN 978-609-484-633-5

9 786094 846335
www.obuolys.lt
Knygos pigiau, įdomiau ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:
 Audio knyga
 Elektroninė knyga