



INTERMITTENT FASTING FORMULA

DIET PROTOCOL FOR EXTREME
WEIGHT LOSS



© Copyright - Tutti i diritti riservati.

In nessun modo è legale riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento sia in mezzi elettronici che in formato stampato. La registrazione di questa pubblicazione è strettamente proibita e qualsiasi memorizzazione di questo documento non è consentita se non con il permesso scritto dell'editore. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni qui fornite sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, per qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è la sola e totale responsabilità del lettore destinatario. In nessuna circostanza nessuna responsabilità legale o colpa sarà tenuta contro l'editore per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui contenute, sia direttamente che indirettamente. I rispettivi autori possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Avviso legale:

Questo libro è protetto da copyright. È solo per uso personale. Non puoi modificare, distribuire, vendere, usare, citare o parafrasare qualsiasi parte o contenuto di questo libro senza il

consenso dell'autore o del proprietario del copyright. Un'azione legale sarà perseguita se questo viene violato.

Avviso di non responsabilità:

Si prega di notare che le informazioni contenute in questo documento sono solo a scopo educativo e di intrattenimento. Ogni tentativo è stato fatto per fornire informazioni complete accurate, aggiornate e affidabili. Nessuna garanzia di alcun tipo è espressa o implicita. I lettori riconoscono che l'autore non si impegna a fornire consigli legali, finanziari, medici o professionali.

Leggendo questo documento, il lettore accetta che in nessuna circostanza siamo responsabili di eventuali perdite, dirette o indirette, subite in seguito all'uso delle informazioni contenute in questo documento, compresi, ma non solo, - errori, omissioni o imprecisioni.

INDICE DEI CONTENUTI

..... Introduzione ne6

Perché il digiuno intermittente è cosìpopolare?6

Capitolo 1 - Cos'è il

..... digiuno int ermittente ?8

In che modo il digiuno intermittente è diverso dalle altrediete?9

Le origini del digiuno
intermittente10

I tipi più popolari didigiuno
intermittente11

Perché la gente preferisce il
..... digiuno inter
mittente ?13

Capitolo 2 - I benefici del digiuno intermittente15

..... Perdita di
peso16

Riparazione delle cellule17

..... Sensibilità
..... insulina18

..... Funzionecere
brale migliorata19

Diminuzione dell'
.....infiammazion
e20

Capitolo 3 - Perché il digiuno intermittente aiuta a promuovere la perdita di peso? 23

.....	Assunzione
dicalorie	ridotta23
I cambiamenti ormonali aumentano il	
.....	metabolismo
25	
La riduzione dei livelli di insulina accelera la	combustione
dei grassi26	
Capitolo 4 - Il digiuno intermittente è	sicuro?26
Chi dovrebbe evitare il	
.....	digiunointer
mittente	?29
Il digiuno intermittente potrebbe innescare un	
.....	disturboalim
entare.....	?31
Quali sono gli effetti collaterali del	
.....	digiunointer
mittente	?32
Gli atleti possono provare il	
.....	digiunointer
mittente	?33
È sicuro per le donne	digiunare?35
Capitolo 5 - Un protocollo per il	
.....	digiunointe
rmittente 16:	838
Scegliere una	finestra
.....	mangiare38
Pianificazione di	cibi sani39
Scegliere	bevandesenza
.....	calorie40
Un	orario
settimanale42	
Capitolo 6 - Un protocollo per il	
.....	digiunointe
rmittente	di24
.....	ore44
Introduzione al	metodo Eat-

Stop-Eat45

Sceglierei giorni di digiuno46

Unorario settimanale48

Capitolo 7 - Altri tipi di digiuno intermittente49

20:4Digiuno50

5:2Digiuno52

.....Digiuno di 36 ore53

.....Digiuno giorni alterni54

.....Digiuni prolungati55

Capitolo 8 - Come massimizzare i risultati del

.....di digiuno intermittente57

Esercizio fisico edigiuno intermittente58

Scegliere il regime giusto perte59

Aggiunta diKeto62

Capitolo 9 - Come iniziare con il digiuno intermittente64

Iniziare con unregime meno rigoroso65

Rimanereidratati67

Prova a sperimentare diversimodelli alimentari68

Capitolo 10 - Affrontare le domande comuni70

Esercizio edigiuno71

Cosa dovresti mangiare durante la tuafinestra alime

ntare.....	?72
Cosa puoi mangiare nel tuoperiododi	
digiuno.....	?74
I bambini possono provare il	
.....digiunointer	
mittente	?78
Il digiuno è	malsano?79
.....	Conclusione81

Introduzione

Perché il digiuno intermittente è così popolare?

L'obesità sta diventando un problema crescente. Quindi, non c'è da meravigliarsi che così tante persone stiano cercando un modo migliore per perdere peso. Le diete tradizionali che limitano le calorie spesso non funzionano per molte persone. È difficile seguire questo tipo di dieta a lungo termine. Questo spesso porta alla dieta yo-yo - un ciclo infinito di perdita e aumento di peso. Non solo questo si traduce spesso in problemi di salute mentale, ma può anche portare a un aumento di peso complessivo ancora maggiore.

Non sorprende, quindi, che molte persone siano alla ricerca di una dieta che possa essere mantenuta a lungo termine. Il digiuno intermittente è una di queste diete. Più un cambiamento di stile di vita che un piano alimentare, è diverso dalle diete regolari. Molti seguaci del digiuno intermittente lo trovano facile da seguire per periodi prolungati. Ancora meglio, li aiuta a perdere peso in modo efficace.

Tuttavia, questo tipo di piano alimentare offre anche benefici oltre la perdita di peso. Molte persone credono che possa offrire anche altri benefici per la salute e il benessere. Si dice che alcuni di questi benefici si estendano anche oltre - alcuni dicono che li rende più produttivi e concentrati. Di conseguenza, possono avere più successo sul posto di lavoro. Ci sono state storie recenti nei media di amministratori delegati che affermano che il loro successo è tutto dovuto al digiuno intermittente.

Tuttavia, i benefici non si fermano qui. Ci sono alcune prove che dimostrano che il digiuno intermittente (o IF) aiuta il benessere anche in altri modi. È stato detto che migliora i livelli di zucchero nel sangue e l'immunità. Può stimolare le funzioni cerebrali, diminuire l'infiammazione e riparare le cellule del corpo.

Con tutto questo in mente, è facile capire perché questo modo di mangiare sta diventando sempre più popolare. Qui, daremo uno sguardo più da vicino al perché il digiuno intermittente funziona per promuovere la perdita di peso. Esamineremo i benefici di questo cambiamento di stile di vita e vi mostreremo come iniziare con questo protocollo di dieta.

D::
II.I
I
&
.
uc

1

COSA E' INTERMITTENT E DIGIUNO?



;-)/I

Capitolo 1 - Cos'è il digiuno intermittente?

Il digiuno intermittente sta rapidamente diventando una scelta popolare tra coloro che cercano di perdere peso. Tuttavia, è anche popolare tra molte altre persone che vogliono raccogliere i suoi benefici per la salute e il benessere. Allora, in cosa consiste il digiuno intermittente?

In che modo il digiuno intermittente è diverso dalle altre diete?

Essenzialmente, il digiuno intermittente (o IF in breve) è un modello di alimentazione piuttosto che una dieta regolare.

Le diete standard si concentrano su ciò che si mangia. Le persone a dieta sono limitate a un certo numero di calorie o a specifici tipi di cibo. Questo porta chi è a dieta a pensare costantemente a ciò che si può o non si può mangiare. I cibi grassi e zuccherati sono assolutamente vietati. C'è una forte attenzione alle verdure, alla frutta e ai pasti a basso contenuto

di grassi e zuccheri. Coloro che seguono questi modi di mangiare spesso

finiscono per fantasticare su dolcetti e spuntini. Anche se possono perdere peso, possono avere difficoltà ad attenersi al loro piano alimentare a lungo termine.

Il digiuno intermittente è diverso. È uno stile di vita piuttosto che una dieta. Comporta modelli alimentari durante i quali si passa ciclicamente da una finestra di digiuno a una di alimentazione. A differenza di altre diete, non si concentra su ciò che si mangia. Invece, si concentra su quando si dovrebbe mangiare. Alcuni dieters godono della maggiore libertà che questo dà loro. Possono mangiare i cibi che gli piacciono senza sensi di colpa. Molte persone trovano anche che si adatta meglio al loro stile di vita. Tuttavia, ci sono alcune potenziali insidie quando si tratta di IF per la perdita di peso.

Le origini del digiuno intermittente

Il digiuno intermittente come scelta di vita è relativamente nuovo. Tuttavia, il concetto di digiuno certamente non lo è. Ci sono versetti nella Bibbia e nel Corano sul digiuno per scopi religiosi. Molte persone religiose digiunano ancora oggi per motivi religiosi. Il mese di Ramadan rimane un periodo in cui i musulmani si astengono dal mangiare dall'alba al tramonto. Pertanto, è facile capire da dove ha origine l'idea del digiuno

intermittente.

Anche durante le antiche civiltà greche si praticava il digiuno. In molte culture primitive, il digiuno faceva parte di molti rituali. Ha anche formato la base di proteste politiche - per esempio da parte delle suffragette durante l'inizio del 20° secolo.

Il digiuno terapeutico divenne una tendenza durante il 1800 come un modo di prevenire o trattare la cattiva salute. Effettuato sotto la supervisione di un medico, questo tipo di digiuno fu adottato per trattare molte condizioni, dall'ipertensione al mal di testa. Ogni digiuno era adattato ai bisogni dell'individuo. Poteva essere solo un giorno o fino a tre mesi.

Anche se il digiuno è caduto in disgrazia con lo sviluppo di nuovi farmaci, di recente è riemerso. Nel 2019, "digiuno intermittente" è stato uno dei termini più ricercati. Quindi, cosa dovresti sapere a riguardo?

I tipi più popolari di digiuno intermittente

Ci sono molti tipi diversi di digiuno intermittente. Ognuno ha il suo seguito. Tutti seguono lo stesso principio di

limitare l'assunzione di cibo per un certo periodo di tempo. Tuttavia, la durata del tempo e l'intervallo tra le finestre di alimentazione varia.

Forse il metodo IF più popolare è il digiuno 16:8. Questo comporta una finestra alimentare di 8 ore seguita da 16 ore di digiuno. Molte persone trovano che questa sia l'opzione più conveniente per loro. Se saltano la colazione o la cena, possono inserirla facilmente nel loro stile di vita.

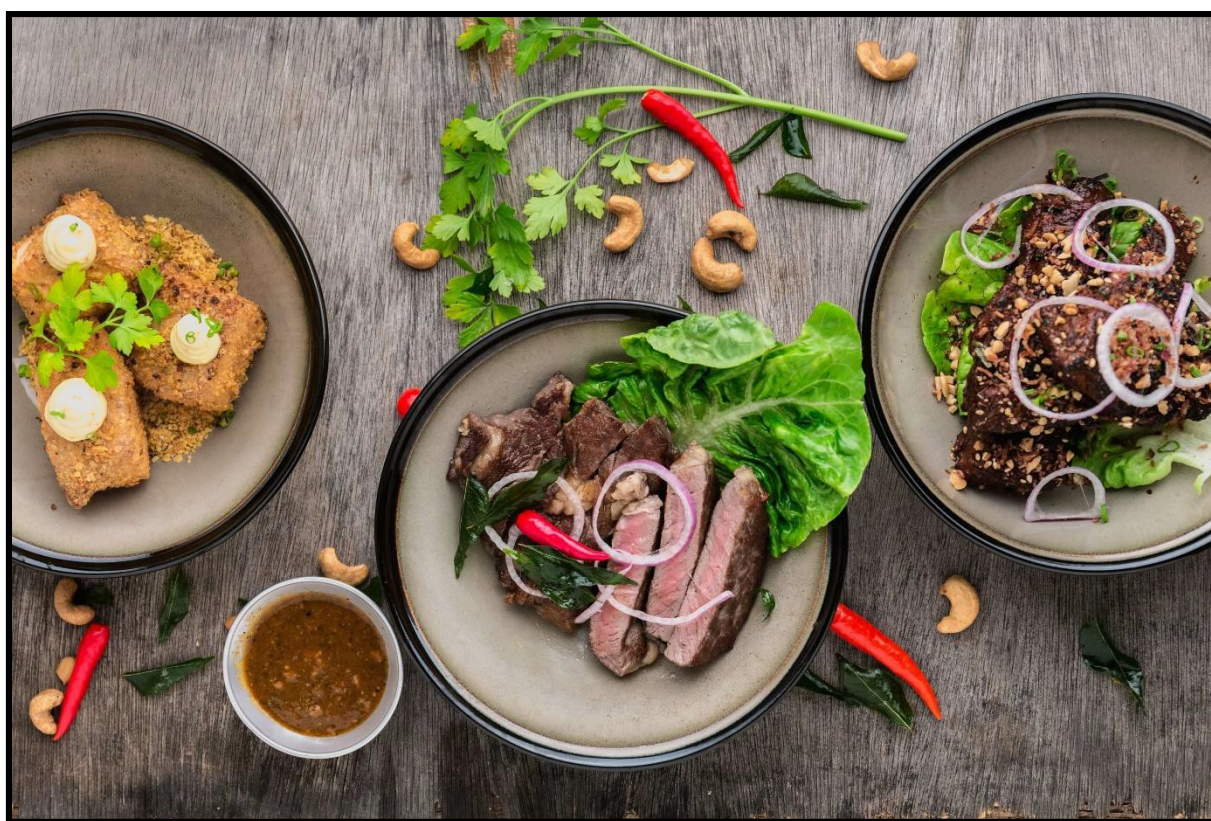
Un'altra opzione IF popolare è il digiuno di 24 ore. Questo è talvolta conosciuto come il metodo Eat-Stop-Eat. Comporta mangiare normalmente un giorno e poi evitare il cibo per le 24 ore successive. Gli intervalli tra i digiuni possono essere brevi come 24 ore o fino a 72 ore.

Anche il metodo del digiuno 5:2 è popolare. Questo comporta mangiare normalmente per cinque giorni della settimana. Gli altri due giorni consecutivi, il digiunatore dovrebbe limitare il suo consumo calorico a circa 500-600 calorie.

Alcuni di coloro che seguono la dieta IF scelgono il metodo 20:4. Questo consiste nel concentrare tutto il cibo ogni giorno in una finestra di quattro ore. Durante le altre 20 ore del giorno, la persona a dieta non dovrebbe mangiare calorie.

Ci sono diversi altri tipi di digiuno. Alcune persone seguono digiuni prolungati fino a 48 o 36 ore. Altri digiunano per periodi ancora più lunghi. Se stai pensando di provare l'IF, dovrai scegliere il metodo giusto per te.

Perché la gente preferisce il digiuno intermittente?



A differenza di altri tipi di dieta, l'IF permette a chi è a dieta di mangiare più o meno quello che vuole. Possono mangiare i cibi zuccherati o grassi che desiderano. Possono andare a mangiare fuori e non preoccuparsi del conteggio delle calorie. Non

devono mangiare cibi che non gli piacciono. Non devono

si sentono come se si stessero privando delle cose che amano. È facile capire perché è una scelta così popolare.

Non solo, ma il digiuno intermittente offre molti più benefici di altri tipi di dieta. Sì, promuove una rapida perdita di peso. Tuttavia, aiuta anche chi è a dieta a sentirsi più concentrato e ad essere più produttivo. Li aiuta a sentirsi più sani e più energici. Con i benefici di benessere che questo modo di mangiare porta, non c'è da meravigliarsi che la gente lo preferisca alle diete regolari.

CHAPTER

2

I BENEFICI DI INTERMITTENTE **DIGIUNO**



Capitolo 2 - I benefici del digiuno intermittente

Ci sono diversi benefici che coloro che seguono uno stile di vita a digiuno intermittente riportano. Qui, diamo uno sguardo più da vicino ad alcuni dei più comuni.

Perdita di peso

Molte persone che fanno il digiuno intermittente lo fanno per perdere peso rapidamente. Ci sono prove che dimostrano che questo modo di mangiare aiuta a liberarsi dei chili più rapidamente. Ci sono diverse ragioni per cui l'IF aiuta a perdere peso. Migliora il funzionamento del metabolismo per bruciare più velocemente i grassi.

Riduce anche il numero di calorie che si consumano in 24 ore. Abbassando i livelli di insulina, aumentando i livelli di ormone della crescita e aumentando la norepinefrina, l'IF accelera la scomposizione del grasso. Facilita anche l'uso del grasso per

produrre energia.

È stato dimostrato che il digiuno per brevi periodi di tempo aumenta il tasso metabolico fino al 14%. Questo significa che si bruciano più calorie. Di conseguenza, l'IF può aiutare a causare una perdita di peso fino all'8% in un periodo di 3 - 24 settimane. Questa è una perdita impressionante!

Coloro che provano IF riportano una riduzione del 7 per cento della circonferenza della vita. Questo indica una perdita di grasso della pancia - il tipo di grasso più dannoso che provoca malattie.

Come bonus aggiuntivo, IF causa una perdita muscolare ridotta rispetto alle diete di restrizione calorica.

Riparazione delle cellule

Quando digiuni, le cellule del tuo corpo iniziano un processo di rimozione delle cellule di scarto. Questo è noto come "autofagia". L'autofagia coinvolge le cellule del corpo che vengono distrutte. Comporta anche la metabolizzazione delle proteine disfunzionali e rotte che si sono accumulate nel tempo nelle cellule.

Qual è il beneficio dell'autofagia? Beh, gli esperti credono che

offra protezione dallo sviluppo di diverse malattie. Queste includono il morbo di Alzheimer e il cancro.

Pertanto, se si segue un regime di digiuno intermittente, si può contribuire a proteggersi dalle malattie. Come risultato, si può vivere una vita più lunga e più sana .



Sensibilità all'insulina

Più persone che mai hanno il diabete di tipo 2. La malattia sta diventando più comune a causa dell'aumento dell'obesità. La caratteristica principale del diabete è l'aumento dei livelli di zucchero nel sangue a causa della resistenza all'insulina. Se si riesce a ridurre l'insulina, il

il livello di zucchero nel sangue dovrebbe diminuire. Questo offrirà un'eccellente protezione dallo sviluppo del diabete di tipo 2.

Il digiuno intermittente ha dimostrato di avere un grande beneficio quando si tratta di resistenza all'insulina. Può ridurre i livelli di zucchero nel sangue di una quantità impressionante. In studi sul digiuno intermittente con partecipanti umani, i livelli di zucchero nel sangue sono diminuiti fino al 6% durante il digiuno. Di conseguenza, i livelli di insulina a digiuno possono ridursi fino al 31%. Questo dimostra che l'IF potrebbe offrire il beneficio di ridurre la possibilità di sviluppare il diabete.

Un'altra ricerca condotta su topi da laboratorio diabetici ha mostrato che l'IF protegge dai danni ai reni. Questa è una grave complicazione associata al diabete. Quindi, di nuovo, suggerisce che il digiuno intermittente è anche una grande opzione per chi ha già il diabete.

Funzione cerebrale migliorata

Quando qualcosa fa bene al tuo corpo, spesso fa bene anche al tuo cervello. Il digiuno intermittente è noto per migliorare diverse caratteristiche metaboliche. Queste sono vitali per una

buona salute del cervello.

È stato dimostrato che il digiuno intermittente riduce lo stress ossidativo. Riduce anche l'infiammazione e riduce i livelli di zucchero nel sangue. Non solo, riduce la resistenza all'insulina, come abbiamo mostrato sopra. Questi sono tutti fattori chiave per migliorare le funzioni cerebrali.

Studi che hanno avuto luogo con ratti di laboratorio hanno anche dimostrato che l'IF può aiutare a stimolare la crescita di nuove cellule nervose. Anche questo offre benefici quando si tratta di funzioni cerebrali. Nel frattempo, aumenta anche il livello di BDNF (fattore neurotrofico derivato dal cervello). Questo è un ormone del cervello, e se ne sei carente puoi soffrire di problemi cerebrali e depressione. Quando provi il digiuno intermittente avrai una migliore protezione da questi problemi.

Come ulteriore vantaggio, gli studi sugli animali hanno dimostrato che l'IF può proteggere dai danni al cervello causati dagli ictus.

Tutto questo suggerisce che il digiuno intermittente offre molti benefici per la salute del cervello.

Diminuzione dell'infiammazione

È noto che lo stress ossidativo è un fattore chiave nelle malattie croniche e nell'invecchiamento. Lo stress ossidativo coinvolge i radicali liberi che sono

molecole instabili che reagiscono con altre molecole chiave come il DNA e le proteine. Il risultato è un danno a queste molecole che provoca danni nel corpo.

Ci sono stati diversi studi che dimostrano che l'IF può aiutare a migliorare la capacità del tuo corpo di resistere allo stress ossidativo. Altri studi hanno anche dimostrato che può aiutare a combattere l'infiammazione che guida anche molte malattie comuni.

Il
I
A
C
C
u

3

PERCHÉ

DIGIUNO INTERMITTENTE
AIUTARE A
PROMUOVERE
PERDITA DI
PESO?



Capitolo 3 - Perché il digiuno intermittente aiuta a promuovere la perdita di peso?

Anche se il digiuno intermittente offre molti benefici, il più grande è la perdita di peso. La maggior parte delle persone che intraprendono questo stile di vita sperano di perdere chili e mantenere un peso corporeo sano. Quindi, perché il digiuno intermittente aiuta a promuovere la perdita di peso? Qui, esaminiamo le tre ragioni principali.

Assunzione di calorie ridotta

La ragione principale per cui l'IF aiuta a stimolare la perdita di peso è perché si mangia naturalmente meno. Quando si ha solo una breve finestra per mangiare, si ha meno tempo per mangiare. Di solito, si salta almeno un pasto al giorno per adattarsi a questo programma. Di conseguenza, consumerai meno calorie in ogni periodo di 24 ore. Come sapete, è necessario mantenere un deficit calorico per perdere peso.

Pertanto, IF ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi di perdita di peso in modo efficace.



È importante notare, però, che alcune persone non riescono a perdere peso quando digiunano a intermittenza. Questo perché non riducono il loro apporto calorico. Durante la loro finestra alimentare, continuano a mangiare tanto quanto avrebbero fatto se avessero mangiato normalmente. Pertanto, non hanno il deficit calorico necessario per perdere i chili.

Finché non mangiate eccessivamente durante la vostra finestra alimentare, ridurrete automaticamente il vostro apporto calorico.

I cambiamenti ormonali aumentano il metabolismo

Il corpo umano immagazzina energia sotto forma di calorie nel grasso corporeo. Se non mangi, il tuo corpo cambia una serie di cose in modo che l'energia immagazzinata sia più accessibile. Questi cambiamenti coinvolgono l'attività del tuo sistema nervoso. Comprendono anche importanti cambiamenti in una serie di ormoni chiave.

Questi cambiamenti avvengono nel metabolismo quando si è a digiuno:

- L'insulina aumenta ogni volta che mangi. Se digiuni, il tuo livello di insulina diminuisce drasticamente. Un livello di insulina più basso facilita la combustione dei grassi.
- L'HGH (ormone umano della crescita) va alle stelle quando si digiuna. Può aumentare fino a cinque volte il suo livello normale. L'ormone della crescita aiuta il guadagno muscolare e la perdita di grasso.
- La noradrenalina (noradrenalina) è inviata dal sistema nervoso alle cellule di grasso. Questo le induce a scomporre il tuo grasso corporeo. Viene trasformato in acidi grassi liberi. Questi vengono poi bruciati per produrre energia.

Molte persone credono che se si digiuna il metabolismo rallenti.
Tuttavia, le prove dimostrano che il digiuno a breve termine

può aumentare la combustione dei grassi. Ci sono stati due studi che hanno dimostrato che il digiuno per 48 ore aumenta il metabolismo fino al 14%.

La riduzione dei livelli di insulina accelera la combustione dei grassi

Probabilmente conosci già l'insulina a causa della sua importanza per i diabetici. Le persone che hanno il diabete devono prendere l'insulina per mantenere le funzioni normali. Tuttavia, molte persone non sanno cosa fa l'insulina nel corpo o addirittura cos'è.

L'insulina è un ormone prodotto dal pancreas. Il suo compito è quello di convertire lo zucchero (glucosio) nel sangue in energia. Le cellule poi usano quell'energia come carburante. L'insulina ha anche un altro ruolo da svolgere nel corpo. Guida lo stoccaggio del grasso.

Il livello di insulina nel corpo aumenta ogni volta che si mangia. Diminuisce anche quando si digiuna. Il livello più basso di insulina causato dal digiuno può aiutare a prevenire l'accumulo di grasso in eccesso. Aiuta anche il corpo a mobilitare il grasso

già immagazzinato. Di conseguenza, può aumentare la tua perdita di grasso e aiutarti a perdere peso più rapidamente.

DI
I
D.
c
c
u

4

È INTERMITTENTE
DIGIUNO
CICLICO



Capitolo 4 - Il digiuno intermittente è sicuro?

Potresti essere desideroso di intraprendere uno stile di vita a digiuno intermittente, ma potresti essere preoccupato per la sicurezza. Dopo tutto, non tutte le diete sono adatte a tutti.

Un fattore chiave per una perdita di peso sicura e di successo è ottenere una nutrizione sufficiente. Se non prendi abbastanza minerali, vitamine e proteine, potresti ammalarti. Con troppo poche calorie e un modello alimentare troppo restrittivo, potresti non essere in grado di ottenere abbastanza nutrienti. Questo potrebbe causare problemi medici.

La buona notizia è che il digiuno intermittente sembra essere un modo sicuro di mangiare per la maggior parte delle persone. Tuttavia, ci sono alcuni casi in cui il digiuno intermittente dovrebbe essere evitato.

Chi dovrebbe evitare il digiuno intermittente?

Ci sono alcuni gruppi di persone che dovrebbero fare attenzione quando fanno il digiuno intermittente. Anche se non è necessario che evitino completamente questo stile di vita, dovranno mostrare cautela.

Il primo è quello dei bambini. I bambini crescono e si sviluppano. Hanno quindi bisogno di mangiare abbastanza calorie ogni giorno. Hanno anche bisogno di ottenere abbastanza nutrienti sotto forma di minerali e vitamine. Senza abbastanza proteine non possono crescere correttamente. Questo potrebbe portare a una serie di problemi. Malattie come lo scorbuto possono essere causate dalla mancanza di vitamine. Anche se alcuni esperti suggeriscono che i bambini possono digiunare in modo sicuro, è qualcosa che dovrebbe essere affrontato con cautela.

I diabetici dovrebbero anche fare attenzione quando fanno il digiuno intermittente. È vero che l'IF ha una serie di potenziali benefici per i diabetici. Questo è dovuto all'effetto sull'insulina e sui livelli di zucchero nel sangue. Tuttavia, ci sono alcuni possibili pericoli. Se digiuni e hai il diabete, il tuo livello di zucchero nel sangue potrebbe abbassarsi pericolosamente. Questo è particolarmente probabile se stai prendendo farmaci

per controllare la condizione.

Quando non mangi, il tuo livello di zucchero nel sangue sarà più basso. Le tue medicine potrebbero poi abbassarlo ancora di più portando a

ipoglicemia. Questo può farti svenire, sentirti tremante o andare in coma. Un altro problema è che il tuo livello di zucchero nel sangue può diventare troppo alto quando mangi. Questo potrebbe accadere se si consumano troppi carboidrati.

Se sei diabetico, parla sempre con un professionista della salute prima di intraprendere l'IF. Dovrai anche essere più consapevole dei sintomi di un calo di zuccheri nel sangue. Finché sei cauto su ciò che mangi ed eviti l'esercizio fisico pesante, potresti stare bene.

Il terzo e il quarto gruppo che potrebbero voler evitare l'IF sono le donne incinte e che allattano. I medici di solito raccomandano che questi gruppi non provino il digiuno intermittente. Questo perché la nutrizione è assolutamente vitale in queste fasi della vita di una donna. Non solo sta nutrendo se stessa, ma anche il suo bambino. Pertanto, ha bisogno di consumare calorie e nutrienti sufficienti per sostenere due persone. Questo può essere difficile quando si digiuna a intermittenza. Dovrebbe quindi essere tentato solo sotto supervisione medica.

Il digiuno intermittente potrebbe scatenare un disturbo alimentare?

Per la maggior parte delle persone, il digiuno intermittente è un modo di mangiare di successo che non causa problemi. Tuttavia, ci sono alcune persone che non prosperano con questo stile di vita. Alcune persone hanno una tendenza naturale a sviluppare comportamenti alimentari disordinati. Queste persone potrebbero aver bisogno di evitare il digiuno intermittente se scatena un disturbo alimentare.

È quindi vitale riconoscere se il digiuno intermittente ha sconfinato in modelli di alimentazione disordinata. Ci sono diversi sintomi da cercare:

- Hai l'ansia di mangiare e del cibo.
- Ti senti estremamente affaticato.
- Stai sperimentando sbalzi d'umore, cambiamenti mestruali e problemi di sonno.

Per coloro che hanno una predisposizione genetica a modelli alimentari disordinati, il digiuno intermittente può essere pericoloso. Questo perché ci si concentra sul non mangiare. La maggior parte delle diete si concentra sulla riduzione dell'apporto calorico mangiando cibi a basso contenuto calorico. L'IF minimizza l'assunzione di calorie evitando di

mangiare durante certi periodi. Questo può portarvi a ignorare i segnali di fame del vostro corpo. Inoltre, per qualcuno con una tendenza a sviluppare disordini alimentari, si può

avere paura del cibo a causa dell'IF. Questo perché si può iniziare ad associare l'evitare il cibo con il perdere peso. Il tuo cervello potrebbe iniziare a ricompensarti per non aver mangiato e sviluppare una paura dei pasti.

Alcune persone trovano che la dieta IF li porta ad abbuffarsi. Quando sono nella loro finestra alimentare, finiscono per indulgere eccessivamente in cibi ad alto contenuto calorico. Questo imita i comportamenti dei disordini alimentari. È quindi importante essere ben consapevoli di ogni possibile segno che il vostro digiuno si sta trasformando in un disordine alimentare.

Quali sono gli effetti collaterali del digiuno intermittente?

Il digiuno intermittente offre molti benefici ma ha anche degli effetti collaterali. Questi possono influenzare ogni individuo in modo diverso. Alcuni degli effetti che potresti sperimentare includono:

- Sentirsi scontenti, irritabili e brontoloni a causa della fame
- Sperimentare la nebbia cerebrale o l'eccessiva stanchezza

- Ossessionato da quanto si può mangiare o da cosa si può mangiare
- Vertigini persistenti, mal di testa o nausea a causa di un basso livello di zucchero nel sangue
- Perdita di capelli dovuta alla mancanza di sostanze nutritive

- Cambiamenti del ciclo mestruale a causa di una rapida perdita di peso
- Costipazione dovuta alla mancanza di fibre, proteine, vitamine o liquidi
- Il potenziale per lo sviluppo di un disordine alimentare
- Disturbi del sonno

La maggior parte delle persone non sperimenterà questi effetti collaterali in misura grave. Inoltre, di solito scompaiono dopo un po' di tempo. Tuttavia, per alcune persone, questi problemi sono gravi o duraturi. In tal caso, si consiglia di interrompere il digiuno intermittente fino a quando non si consulta un medico.

Gli atleti possono provare il digiuno intermittente?

Alcuni atleti giurano sul digiuno intermittente come un modo per migliorare le loro prestazioni atletiche. Tuttavia, c'è una ricerca mista sull'argomento. Alcune prove suggeriscono che se non si consumano abbastanza carboidrati, la durata e l'intensità dell'allenamento ne risentiranno. Nel frattempo, altre ricerche suggeriscono che IF offre benefici per gli atleti.

Alcuni dei potenziali benefici includono:

- L'ormone della crescita aumenta grazie all'IF. Questo aiuta a stimolare la crescita di muscoli, cartilagini e ossa. Migliora anche la tua funzione immunitaria - tutto ciò è buono per gli atleti.
- Migliora la tua flessibilità metabolica in modo che tu possa adattarti più facilmente tra le fonti di energia. Il tuo corpo sarà in grado di utilizzare meglio i carboidrati o i grassi come fonte di carburante. Ti permetterà anche di bruciare i grassi molto più a lungo prima che il tuo corpo passi ai carboidrati. Di conseguenza, la tua insulina rimarrà bassa e il tuo recupero post-esercizio migliorerà.
- L'IF riduce l'infiammazione. Questo aiuta il recupero post-esercizio. Quando si fa esercizio, si incorre in una grande quantità di infiammazione da cui si deve recuperare. Tuttavia, più velocemente l'infiammazione diminuisce, meglio è. L'IF può accelerare il processo.

Ci sono però alcune preoccupazioni. Queste includono:

- Potrebbe causare un calo di testosterone che è problematico perché ha un impatto sulla sintesi proteica muscolare.
- Potresti trovare difficile mangiare calorie sufficienti per

permetterti di guadagnare muscoli.

È sicuro per le donne digiunare?



Molti esperti dicono che è perfettamente sicuro per le donne digiunare. Tuttavia, ci sono prove che le donne hanno una maggiore sensibilità ai segnali della fame. Quando il corpo percepisce la fame, aumenta la produzione di grelina e leptina, gli ormoni della fame. Questo provoca un bilancio energetico negativo e, spesso, conseguenti sbalzi d'umore selvaggi.

Le donne sono anche più soggette ad altri squilibri ormonali se fanno IF. Questo può causare difficoltà nel ciclo mestruale. Può anche interferire con la produzione dell'ormone tiroideo. Questo potrebbe

essere problematico per chi soffre di condizioni autoimmuni.

Questo non significa, però, che le donne non possano provare il digiuno intermittente. Significa solo che devono fare più attenzione. Potrebbe essere meglio per le donne iniziare con una forma più delicata di IF. Piuttosto che un lungo digiuno, un digiuno di 12-14 ore può essere l'opzione migliore.

Alcune donne prosperano con il digiuno intermittente, mentre altre trovano che non sia adatto a loro. Vale la pena sperimentare per vedere se funziona per te.

III
I
A.
C.
:
ic

5

UN PROTOCOLLO
PER
16:8 INTERMITTENTE
DIGIUNO



Capitolo 5 - Un protocollo per il digiuno intermittente 16:8

Se vuoi provare il digiuno intermittente, potresti iniziare con il digiuno 16:8. Questo metodo consiste nel digiunare per 16 ore e poi avere una finestra alimentare di 8 ore. È una delle forme più popolari di questo modo di mangiare. Se sei pronto a iniziare, ecco un protocollo per il digiuno 16:8.

Scegliere una finestra per mangiare

Quando sei pronto a iniziare il digiuno 16:8, la prima cosa da fare è scegliere una finestra alimentare. Questo periodo di 8 ore può essere in qualsiasi momento della giornata. Pertanto, puoi scegliere il momento giusto per soddisfare le tue preferenze e il tuo stile di vita. Quando hai scelto le tue otto ore preferite, devi limitare il consumo di cibo a quelle ore.

Come si fa a scegliere l'orario giusto per te? A molte persone

piace una finestra per mangiare da mezzogiorno alle 8 di sera.

durante la notte, saltare la colazione e poi godersi il pranzo e la cena ai soliti orari. Possono anche aggiungere un paio di spuntini sani nel loro regime.

Per le persone che preferiscono avere tre pasti al giorno, un 9 a.m.

- La finestra per mangiare alle 5 del pomeriggio può essere la migliore. Questo permette di fare colazione alle 9, pranzare a mezzogiorno e cenare presto alle 16.

Altri preferiscono aspettare fino al primo pomeriggio per rompere il loro digiuno e consumare il loro ultimo pasto più tardi prima di andare a letto.

Qualsiasi finestra alimentare tu scelga, assicurati che sia una che si adatti al tuo stile di vita. Se scegliete in modo sbagliato non sarete in grado di attenervi alla vostra dieta.

Pianificazione di cibi sani

Per massimizzare i benefici della dieta 16:8, dovresti mangiare cibi sani il più possibile. Se ti rifornisci di cibi ricchi di sostanze nutritive, non avrai più fame e non avrai più voglia di cibi malsani. Questo vi aiuterà ad attenervi al vostro nuovo modo di

mangiare a lungo termine.

Mentre si può godere di alcuni spuntini e dolcetti, si dovrebbe bilanciare ogni pasto con una varietà di alimenti integrali. Alcuni dei migliori includono:

- Frutta come banane, mele, arance, pere, pesche e bacche
- Verdure come pomodori, verdure a foglia verde, cetrioli, cavolfiori e broccoli
- Cereali integrali come avena, riso, quinoa, grano saraceno e orzo
- Grassi sani come olio di cocco, avocado e olio d'oliva
- Proteine magre come pollame, pesce, semi, noci, uova e legumi

Se vi abbuffate di cibo spazzatura, potreste finire per negare i benefici di questa dieta. Pertanto, si dovrebbe ancora mantenere le scelte malsane al minimo.

Scegliere bevande senza calorie

Puoi bere qualsiasi bevanda che preferisci durante la tua finestra alimentare. Almeno entro certi limiti! Se bevi diverse bottiglie formato famiglia di soda intera, probabilmente non perderai peso!



Nella tua finestra di digiuno, devi consumare solo bevande senza calorie. Se consumate qualsiasi bevanda contenente calorie, state essenzialmente rompendo il vostro digiuno. Questo rovina tutto il tuo regime alimentare.

Acqua, tè verde, caffè non zuccherato e tè senza latte sono tutte buone scelte. Vi aiuteranno anche a controllare l'appetito e a mantenervi idratati fino alla rottura del digiuno.

Un orario settimanale

Il tuo orario alimentare settimanale 16:8 varierà a seconda della finestra alimentare che sceglierai. Ecco tre esempi che si adattano a diversi orari:

Piano alimentare anticipato

Mon	Mar	Mer	Giovedì	Ven	Sat	Sole
8a.m.- colazione	8a.m.- colazione	8a.m.- colazione	8a.m.- colazione	8a.m.- colazione	8a.m.- colazione	8a.m.- colazione
10a. m. snack	10a. m. snack	10a. m. snack	10a. m. snack	10a. m. snack	10a. m. snack	10a. m. snack
12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo	12 mezzogiorno - pranzo
Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande	Sera - s enza calorie bevande

Piano alimentare medio

Mon	Mar	Mer	Giovedì	Ven	Sat	Sole
9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda	9a.m. - senza calorie bevanda
11 a. m.- colazione	11a.m.- colazione	11a.m.- colazione	11a.m.- colazione	11a.m.- colazione	11a.m.- colazione	11a.m.- colazione
2p.m . pranzo	2p.m . pranzo	2p.m . pranzo	2p.m . pranzo	2p.m . pranzo	2p.m . pranzo	2p.m . pranzo


4p.m	4p.m	4p.m	4p.m	4p.m	4p.m	4p.m
.
snack	snack	snack	snack	snack	snack	snack
18.0	18.0	18.0	18.0	18.0	18.0	18.0
o.	o.	o.	o.	o.	o.	o.
cena	cena	cena	cena	cena	cena	cena

Piano alimentare per i ritardatari

Mon	Mar	Mer	Giovedì	Ven	Sat	Sole
11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie	11 a.m. - bevanda senza calorie
1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino	1 p.m. spuntino
4p.m . pranzo	4p.m . pranzo	4p.m . pranzo	4p.m . pranzo	4p.m . pranzo	4p.m . pranzo	4p.m . pranzo
18.0 o. snack	18.0 o. snack	18.0 o. snack	18.0 o. snack	18.0 o. snack	18.0 o. snack	18.0 o. snack
21.00 . cena	21.0 o. cena	21.00 . cena	21.00 . cena	21.00 . cena	Ore2 1.00. cena	21.00 . cena

24-HOUR INTERMITTENT FASTING

A horizontal line is shown. A vertical line segment, labeled 'D1', intersects the horizontal line. The intersection point is marked with a small circle.



8 Mi

1900

11 Sa

El

ν_-

Capitolo 6 - Un protocollo per il digiuno intermittente di 24 ore

Se la dieta 16:8 non fa per te, potresti prendere in considerazione il digiuno di 24 ore. Questo è conosciuto come il metodo Eat-Stop-Eat. Comporta uno o due giorni non consecutivi di digiuno ogni settimana.

Introduzione al metodo Eat-Stop-Eat

Questo metodo è stato ideato da Brad Pilon che ha scritto un libro su questo modo di mangiare. La sua metodologia era basata sulla ricerca canadese sugli effetti dei digiuni a breve termine sulla salute metabolica. L'idea alla base del metodo di Pilon è quella di rivalutare tutto ciò che si è imparato sulla tempistica dei pasti e sulla frequenza dei pasti.

Questa dieta è abbastanza facile da attuare. Basta scegliere un giorno o due giorni non consecutivi della settimana in cui non si

mangia per 24 ore. Negli altri cinque o sei giorni si può mangiare normalmente. È consigliabile, però, mangiare in modo sano per ottenere i migliori risultati.

Anche se sembra controintuitivo, con questo digiuno mangerete comunque ogni giorno di calendario. Come funziona?

Immaginate di decidere di digiunare dalle 9 di lunedì alle 9 di martedì. Mangi il tuo ultimo pasto il lunedì mattina prima delle 9. Puoi poi mangiare il tuo prossimo pasto il martedì mattina dopo le 9.

Durante le ore di digiuno, dovresti rimanere ben idratato. Bevi molta acqua e altre bevande senza calorie come tè o caffè non zuccherati e senza latte.

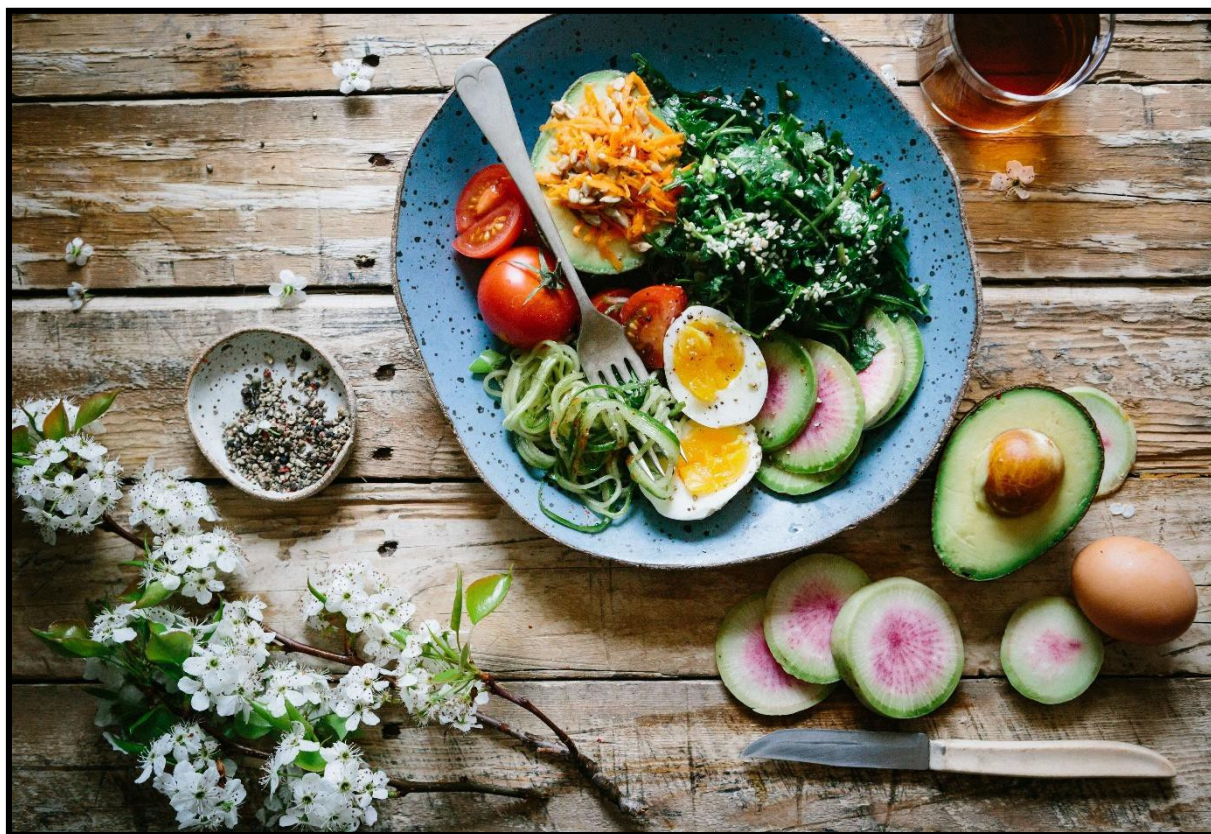
Scegliere i giorni di digiuno

Se vuoi provare il metodo Eat-Stop-Eat, dovrai scegliere i giorni di digiuno giusti per te. Questo dipenderà dalla scelta individuale. Per prima cosa, dovrai scegliere se digiunare per un giorno o due. Probabilmente troverai più facile iniziare con un giorno di digiuno alla settimana. Quando ti sarai abituato, potrai aumentare a due giorni settimanali. Non superare questo numero di giorni, però.

Alcune persone trovano più facile digiunare nel fine settimana

perché non devono concentrarsi sul lavoro. Altri preferiscono digiunare il

giorni di lavoro in modo che abbiano distrazioni per smettere di pensare al cibo. Dovrete determinare le vostre preferenze.



Ricorda, però, che se scegli di fare due giorni di digiuno, non possono essere consecutivi. Questo sarebbe un periodo di digiuno troppo lungo. Potresti voler distanziare i tuoi due giorni di digiuno in modo abbastanza uniforme. In alternativa, potresti volerli distanziare di un solo giorno e poi goderti il cibo per il resto della settimana. Potrebbe essere necessario sperimentare per trovare lo schema giusto per te.

Un orario settimanale

Questi sono alcuni esempi di orari per aiutarvi a pianificare i vostri digiuni di 24 ore:

Piano alimentare di un giorno a digiuno

Lun-Mar	Mar-Weds	Weds-Giovedì	Giovedì - Ven	Ven-Sab	Sat-Sole	Sun-Mon
9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m.-9 a.m. veloce	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente

Piano alimentare di due giorni a digiuno

Lun-Mar	Mar-Weds	Weds-Giovedì	Giovedì - Ven	Ven-Sab	Sat-Sole	Sun-Mon
9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m.-9 a.m. veloce	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. veloce	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente	9 a.m. - 9 a.m. m angiare normalmente

Puoi preferire di iniziare il tuo periodo di digiuno a un'ora prima o dopo del giorno. Noi abbiamo suggerito dalle 9 alle 9

del giorno successivo. Tuttavia, puoi preferire le 7.00 - 7.00, o anche le 12.00 - 12.00. Devi scegliere gli orari giusti per te e i giorni giusti.

W
I
A.
C
C
u

7

ALTRI TIPI DI INTERMITTENTE DIGIUNO



Capitolo 7 - Altri tipi di digiuno intermittente

Anche se il digiuno di 24 ore e il digiuno intermittente 16:8 sono i due tipi più popolari, ce ne sono diversi altri. Qui, daremo un'occhiata più da vicino ad altri cinque tipi di digiuni che molte persone seguono.

20:4 Digiuno

Il digiuno 20:4 è talvolta chiamato la Dieta del Guerriero. È stata una delle prime diete a coinvolgere il digiuno intermittente. Resa popolare da Ori Hofmekler, un esperto di fitness, questa dieta comporta il consumo di un grande pasto la sera. Questo grande pasto si svolge in una finestra di quattro ore per mangiare.

Durante le altre 20 ore del giorno, si possono mangiare solo piccole quantità di verdura e frutta cruda. Le scelte alimentari per questa dieta dovrebbero essere sane - simili a quelle della dieta Paleo. Essi

dovrebbero essere alimenti integrali non trasformati che non contengono ingredienti artificiali.



Un orario per questa dieta si presenta così:

Mon	Mar	Mer	Giovedì	Ven	Sat	Sole
Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure	Mezzanotte - 4p m. - piccole quantità di frutta e verdure
4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande	4 p.m. - 8 p. m.- Pasto grande
dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce	dalle 20.00 alle 24.00 - veloce

5:2 Digiuno

Questa forma popolare di digiuno intermittente consiste nel mangiare normalmente per cinque giorni ogni settimana. I restanti due giorni, le calorie dovrebbero essere limitate a 500 - 600. A volte chiamato la dieta del digiuno, questo modo di mangiare è stato reso popolare da Michael Mosley, un giornalista. Alle donne si raccomanda di mangiare 500 calorie nei giorni di digiuno. Gli uomini possono avere 600 calorie nei loro giorni di digiuno.

Puoi scegliere i due giorni che preferisci per digiunare. Tuttavia, è meglio che non siano consecutivi. In quei giorni, puoi scegliere di

mangiare un pasto o due piccoli pasti. Molte persone preferiscono mangiare due pasti di 250/300 calorie ciascuno.

Questo è un esempio di orario per questo modo di mangiare:

Mon	Mar	Weds	Giovedì	Ven	Sat	Sole
Mangiar e normal mente	Mangiar e 500/600 calorie	Mangiar e normal mente	Mangiar e normal mente	Mangiar e 500/600 calorie	Mangiar e normal mente	Mangiar e normal mente

Digiuno di 36 ore

Il piano di digiuno di 36 ore significa che sarai a digiuno per un giorno intero. A differenza del metodo Eat-Stop-Eat, non mangerai qualcosa ogni giorno di calendario.

Se, per esempio, finisci la cena alle 19 del primo giorno, il secondo giorno salti tutti i pasti. Non mangerai il tuo prossimo pasto fino al terzo giorno alle 7 del mattino. Questo equivale a un digiuno di 36 ore.

Ci sono alcune prove che suggeriscono che questo tipo di periodo di digiuno può produrre un risultato più rapido. Può anche essere vantaggioso per i diabetici. Può anche essere più

problematico, però, dal momento che si andrà per lunghi periodi senza cibo.

Un orario per questo piano alimentare si presenta così:

Mon	Mar	Weds	Giovedì	Ven	Sat	Sole
Da mezzanotte alle 7 del mattino. Mangiare normalmente	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Veloce	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Veloce	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Mangiare normalmente	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Mangiare normalmente	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Mangiare normalmente	Da mezzanotte alle 7 del mattino. Mangiare normalmente
7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente	7 a.m. - 7 p.m. Veloce	7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente	7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente	7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente	7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente	7 a.m. - 7 p.m. Mangiare normalmente
dalle 19.00 a mezzanotte Veloce	dalle 19.00 a mezzanotte Veloce	dalle 19.00 a mezzanotte Mangiare normalmente	dalle 19.00 a mezzanotte Mangiare normalmente	dalle 19.00 a mezzanotte Mangiare normalmente	dalle 19.00 a mezzanotte Mangiare normalmente	dalle 19.00 a mezzanotte Mangiare normalmente

Digiuno a giorni alterni

Questo modo di digiunare significa che si digiuna per 24 ore complete a giorni alterni. Alcune versioni di questa dieta IF permettono di mangiare fino a 500 calorie in un giorno di digiuno. Altre permettono solo di avere bevande senza calorie.

Questa non è la migliore opzione per i nuovi arrivati al digiuno

intermittente. Si va a letto sentendosi affamati diverse notti ogni settimana. Questo è difficile da mantenere a lungo termine.

Un orario per questo modo di mangiare si presenta così:

Mon	Mar	Weds	Giovedì	Ven	Sat	Sole
mezzanotte- mezzanotte	Mezzanotte- mezzanotte	Mezzanotte - mezzanotte	Mezzanotte - mezzanotte	Mezzanotte - Mezzanotte	Mezzanotte - Mezzanotte	Mezzanotte - mezzanotte
Mangiare e normal mente	Veloce	Mangiare normal mente	Veloce	Mangiare e normal mente	Veloce	Mangiare e normal mente

Digiuni prolungati

Seguire il metodo 16:8 o Eat-Stop-Eat è abbastanza semplice. Alcune persone, però, vogliono spingere al massimo i benefici del digiuno intermittente. Preferiscono fare un digiuno di 42 ore.

Questo implica cenare il giorno 1, diciamo alle 18. Tutti i pasti verrebbero saltati il giorno successivo. Il giorno 3, si farebbe poi colazione a mezzogiorno. Questo sarebbe un tempo totale di digiuno di 42 ore.

Se provi questo modo di mangiare, non dovresti limitare il tuo apporto calorico durante la tua finestra alimentare.

È tecnicamente possibile prolungare i digiuni per periodi di

tempo più lunghi. Infatti, il record mondiale è di 382 giorni. Naturalmente, questo non è raccomandato!

Alcune persone provano il digiuno di 7-14 giorni a causa dei benefici teorici che si dice forniscano. Alcuni dicono che un digiuno di sette giorni può aiutare a prevenire il cancro. Altri dicono che i digiuni più lunghi promuovono la chiarezza mentale. Questi benefici non sono provati e sono teorici. È probabilmente meglio, quindi, attenersi a uno dei piani di IF provati e testati delineati sopra.

CHAPTER

8

COME
MASSIMIZZARE
IL TUO
INTERMITTENTE
RISULTATI DEL
DIGIUNO



Capitolo 8 - Come massimizzare i risultati del digiuno intermittente

Sei pronto a provare il digiuno intermittente? Che tu lo stia facendo per la perdita di peso o per gli altri benefici, probabilmente vorrai massimizzare i tuoi risultati.

Fortunatamente, ci sono alcune cose che puoi fare per ottenere più benefici possibili dal tuo regime alimentare. Qui diamo un'occhiata ad alcune cose che puoi provare per accelerare la tua perdita di peso.

Esercizio e digiuno intermittente

Ci sono alcune ricerche che dimostrano che se si esercita durante il digiuno, ci sono ulteriori benefici. C'è un impatto sul tuo metabolismo e sulla biochimica muscolare. Questo è

collegato alla tua sensibilità all'insulina e al livello di zucchero nel sangue. Se si esercita mentre

A digiuno, il tuo glicogeno (o carboidrati immagazzinati) è esaurito. Questo significa che brucerai più grassi.

Per ottenere il miglior risultato, mangia proteine dopo l'allenamento. Questo costruirà e manterrà i tuoi muscoli. Promuoverà anche un migliore recupero. Dovresti anche seguire un allenamento di forza con carboidrati entro mezz'ora dal tuo allenamento.

È saggio mangiare del cibo vicino a qualsiasi sessione di esercizio moderno o ad alta intensità. Si dovrebbe anche bere molta più acqua per rimanere ben idratati. Mantenere il livello di elettroliti è importante. L'acqua di cocco può essere utile per questo.

Potresti sentirti un po' stordito o stordito se ti alleni mentre sei a digiuno. Se lo sperimentate, fate una pausa. È importante ascoltare il tuo corpo. Se stai facendo un digiuno più lungo, potresti trovare che esercizi delicati come il pilates, lo yoga o le passeggiate siano migliori. Aiuteranno a bruciare i grassi senza farti sentire male.

Scegliere il regime giusto per te

Per massimizzare i risultati del tuo digiuno intermittente, dovrai scegliere il regime giusto. Come avete visto ci sono diversi

diversi tipi di dieta a digiuno intermittente. Non tutte sono adatte a tutti. Devi trovarne una che funzioni bene per il tuo stile di vita e che ti renda la vita più facile.

Quando si sceglie il regime giusto, ci si attiene ad esso a lungo termine. Quindi, ecco alcune domande da porsi per aiutarvi a scegliere saggiamente.

Stai già mangiando in modo sano?

Il digiuno è più difficile se attualmente stai mangiando una dieta americana standard. Questo perché è ricca di carboidrati, piena di zuccheri e molto coinvolgente. Se ti butti subito nel digiuno estremo, sperimenterai i sintomi di astinenza dallo zucchero. Questo rende difficile attenersi alla nuova dieta.



Se di solito mangiate regolarmente cibi processati, provate a iniziare con una breve finestra di digiuno. Nel frattempo, disintossicati dallo zucchero e inizia a mangiare in modo più pulito. Smetti di fare spuntini e introduci alimenti integrali nella tua dieta. Puoi poi aumentare la finestra di digiuno se necessario. D'altra parte, se mangi già in modo sano, puoi iniziare con una finestra di digiuno più lunga.

Riesci a stare per lunghi periodi senza mangiare?

Alcune persone sono in grado di gestire il digiuno per un giorno intero. Altri riescono a gestire solo poche ore. Potrebbe essere necessario sperimentare. Concentrati su come il digiuno ti fa

sentire. Se fai fatica a digiunare

per lunghi periodi, scegliete un metodo come il 5:2 o il 16:8. Se lo trovi facile, potresti optare subito per un digiuno di 36 ore.

Come si presenta il tuo programma?

È più facile digiunare se si è impegnati e distratti dal pensare al cibo. Se digiuni al lavoro o mentre stai lavorando a qualcosa, probabilmente sentirai meno fame. Se ti alleni, potresti voler terminare la tua finestra di digiuno subito dopo aver fatto esercizio.

Se rispondete a queste domande, sarete nella posizione migliore per scegliere il regime giusto per soddisfare la vostra vita e le vostre preferenze. Questo ti darà le migliori possibilità di successo.

Aggiunta di Keto

Alcuni esperti dicono che se combini il digiuno intermittente con la dieta keto, perderai più peso. Quindi, cosa comporta questo?

La dieta cheto (o chetogenica) è un modo specifico di mangiare

in cui la maggior parte delle calorie provengono da grassi sani. Le calorie rimanenti derivano dalle proteine. Pochissimi, se non nessuno, carboidrati sono consumati in questa dieta.

Questa dieta a basso contenuto di carboidrati e alto contenuto di grassi incoraggia il tuo corpo a bruciare il grasso, non gli zuccheri, per produrre energia. Se il tuo corpo non ha carboidrati sufficienti per svolgere le attività quotidiane, il grasso viene scomposto dal fegato. Esso produce chetoni che vengono poi utilizzati come combustibile per l'energia. Il processo è noto come chetosi. Da qui il nome "keto".

Come il digiuno intermittente, le diete keto hanno una serie di benefici. Possono favorire la perdita di peso, ridurre il livello di zucchero nel sangue e migliorare le funzioni cerebrali. Molte persone dicono che aiuta a ridurre problemi come il diabete e l'obesità.

Se combini la dieta cheto con l'IF, la quantità di tempo in cui sei in chetosi aumenta. Questo potrebbe farti sentire più energico, meno affamato e accelerare la tua perdita di peso.

W
I
A.
cC
::C
u

9

COME
INIZIARE CON
L'INTERMITTEN
ZA
DIGIUNO



Capitolo 9 - Come iniziare con il digiuno intermittente

Se sei convinto dei benefici del digiuno intermittente, devi sapere come iniziare. Dopo tutto, intraprendere un nuovo regime può essere complicato. Quindi, come puoi iniziare al meglio? Ecco alcuni consigli utili.

Iniziare con un regime meno rigoroso

Si può essere tentati di cercare di perdere più peso possibile iniziando con un lungo digiuno. Tuttavia, tieni presente che questo potrebbe non essere l'approccio migliore. Come abbiamo già detto, può essere difficile digiunare per lunghi periodi se non l'hai mai fatto prima. Se sei abituato a una dieta ad alto contenuto di carboidrati, zuccheri e cibi trasformati, farai fatica a digiunare per 36 ore di fila.

Se trovate il vostro primo digiuno impossibilmente difficile, probabilmente rinuncerete all'intera idea. Anche se non lo siete, la probabilità di continuare a farlo per un certo periodo di tempo è bassa.

Si raccomanda di provare qualsiasi piano di digiuno intermittente per almeno un mese. Questo vi darà abbastanza tempo per vedere se funziona per voi o no. Sarà molto difficile per qualcuno inesperto attenersi ad un regime di digiuno prolungato a lungo termine.

È quindi meglio optare per uno dei regimi meno rigorosi per iniziare. La dieta 5:2 permette di mangiare qualcosa ogni giorno. Infatti, puoi mangiare i tuoi pasti abituali in cinque giorni della settimana. Gli altri due, avrai ancora 500 o 600 calorie con cui giocare. Questo dovrebbe darti un sacco di opzioni, purché tu faccia scelte sane. Scegliete saggiamente i vostri pasti e ne sperimenterete i benefici senza mai sentire la fame.

In alternativa, prova il popolare metodo 16:8. Per gran parte del tempo di digiuno dormirai. Sarai poi libero di mangiare quello che vuoi (entro certi limiti) durante la tua finestra di 8 ore. A molte persone piace la libertà che questo offre. Quando si abituano al digiuno di 16 ore, trovano questo modo di mangiare abbastanza semplice.



Se vuoi lavorare fino a digiuni più lunghi una volta che ti sei abituato al digiuno, puoi farlo. Tuttavia, molte persone continuano a seguire il loro piano iniziale a lungo termine e sperimentano buoni risultati .

Rimanere idratati

Qualsiasi tipo di piano di digiuno intermittente si provi, è necessario rimanere ben idratati. Il digiuno si riferisce solo al cibo e alle bevande contenenti calorie. Non significa che non puoi avere acqua e altre bevande senza calorie. In effetti, dovresti berne di più!

Rimanere idratati farà sì che le tossine possano essere espulse efficacemente dal vostro corpo. Questo aiuterà a promuovere la vostra perdita di peso e i vostri obiettivi di benessere. Vi aiuterà anche a rimanere sani in altri modi. La vostra pelle sarà più sana. Le vostre abitudini intestinali saranno più regolari. Eviterai anche il mal di testa e altri problemi associati alla disidratazione.

Bere bevande senza calorie durante la finestra di digiuno può anche aiutare a prevenire la sensazione di fame. Spesso pensiamo di avere fame, ma in realtà abbiamo sete. Se bevi un bicchiere d'acqua quando inizi a sentire la fame, continuerai a digiunare più a lungo.

Prova a sperimentare diversi modelli alimentari

Abbiamo suggerito alcuni orari del piano alimentare qui sopra, ma questo non significa che dovete attenervi ad essi. I giorni e gli orari che abbiamo suggerito sono solo esempi. Potrebbero non funzionare per voi. Dovete scegliere i giorni e gli orari giusti per adattarli al vostro stile di vita, alle vostre preferenze e ai vostri bisogni.

Forse preferisci iniziare a mangiare appena ti alzi e poi fare l'ultimo pasto presto. O forse è meglio rompere il digiuno nel primo pomeriggio e fare l'ultimo pasto poco prima di andare a letto.

Potresti preferire digiunare nel fine settimana, così non devi preoccuparti di sentirti stanco al lavoro. Oppure digiunare in un giorno della settimana può essere giusto per te, in modo da avere delle distrazioni.

Non esiste un unico piano di IF perfetto per tutti. Questo significa che potresti aver bisogno di fare un po' di esperimenti. Valuta i pro e i contro di tutti i regimi che ti abbiamo suggerito. Pensa a quale ti attira di più e fai una prova. È meglio provare per un mese per vedere quanto bene funziona per te. Se hai problemi, è il momento di ricominciare da capo. Prova un diverso regime di digiuno intermittente per vedere se si adatta meglio al tuo stile di vita. Oppure sposta un po' le tue finestre alimentari per vedere se diventa più gestibile.

Non abbiate paura di sperimentare - dopo tutto, la sperimentazione potrebbe essere la chiave del successo.

D
I
...C
u

10

INDIRIZZO
COMUNE
DOMANDE



Capitolo 10 - Affrontare le domande comuni

Quando sei desideroso di iniziare il digiuno intermittente, vorrai avere tutte le informazioni di cui hai bisogno a portata di mano. Anche se abbiamo affrontato tutti i punti chiave nei primi nove capitoli, ci sono ancora alcune domande a cui rispondere.

Qui affrontiamo alcune delle domande più comuni sul digiuno intermittente. Speriamo che le risposte vi aiutino a prendere una decisione definitiva sul fatto che l'IF possa essere giusto per voi. Dovrebbe anche aiutarvi a iniziare il vostro nuovo stile di vita.

Esercizio e digiuno

Molte persone si chiedono se possono continuare ad allenarsi se sono a digiuno. Nella maggior parte dei casi, il digiuno

intermittente non ti impedirà di allenarti a lungo termine.
Potrebbe volerci un po' di tempo,

Tuttavia, per adattarsi al nuovo regime. Alcune persone che seguono questo stile di vita scoprono addirittura di essere più energiche durante il digiuno!

Alcune persone si preoccupano di perdere muscoli se digiunano. Questo è qualcosa che è un pericolo con qualsiasi dieta. Tuttavia, puoi evitare che questo accada. Se mangi un sacco di proteine nella tua finestra alimentare e fai un regolare allenamento di resistenza dovresti stare bene.

È consigliabile fare esercizio alla fine del periodo di digiuno. Di solito, sentirai la fame circa 30 minuti dopo aver finito il tuo allenamento. Se rompi il digiuno in quel momento, ti sentirai soddisfatto.

Cosa dovresti mangiare durante la tua finestra alimentare?

Quando si segue uno stile di vita IF, non ci sono restrizioni su ciò che si può mangiare nella propria finestra alimentare. Questo è il motivo per cui è così diverso da altri modi di stare a dieta. Non si è limitati a quantità o tipi di cibo specifici. Tuttavia, è bene ricordare che si dovrebbero comunque fare

scelte sane. Se ci si concede troppo regolarmente, non si vedranno i benefici dell'IF.

La soluzione migliore è quella di mangiare una dieta equilibrata nella tua finestra alimentare. Questo ti aiuterà a mantenere il tuo livello di energia mentre continui a perdere peso. Gli alimenti densi di nutrienti come semi, fagioli, noci, cereali integrali, verdure e frutta sono buone scelte. Dovresti anche consumare molte proteine magre.

Ci sono alcuni alimenti che sono particolarmente benefici se si segue questo modo di mangiare:

- Avocado - sì, sono molto calorici. Tuttavia, sono pieni di grassi monoinsaturi. Questo li rende molto sazianti. Se aggiungi mezzo avocado al tuo pasto ti sentirai molto più sazio.
- Pesce - dovresti cercare di mangiare un minimo di 8 once di pesce ogni settimana. Il pesce è ricco di proteine, grassi sani e vitamina D. Fa anche bene alla salute del cervello.
- Verdure crocifere - cibi come cavolfiori, cavoletti di Bruxelles e broccoli sono buone scelte. Sono pieni di fibre che ti aiutano a evitare la stitichezza e a sentirti più pieno.
- Patate - molte persone si preoccupano che le patate facciano male. Tuttavia, sono molto soddisfacenti e ti terranno pieno più a lungo.

- Legumi e fagioli - anche se sono carboidrati, sono a basso contenuto calorico e ti danno molta energia. Sono anche pieni di proteine e fibre.
- Probiotici - mangiare cibi ricchi di probiotici come crauti, kefir e kombucha aiuta a mantenere il tuo intestino felice. Questo ti aiuterà ad evitare problemi di stomaco quando ti stai adattando a questa dieta.
- Bacche - fragole, mirtilli e altri sono pieni di nutrienti come la vitamina C. Sono anche ricchi di flavonoidi - qualcosa che è noto per aumentare la perdita di peso.
- Uova - ogni uovo ha un enorme 6 grammi di proteine. Semplici e veloci da cucinare, le uova ti fanno sentire pieno.
- Noci - sì, le noci sono ricche di calorie. Tuttavia, sono ricche di grassi polinsaturi che ti aiutano a sentirti pieno.
- Cereali integrali - sì, anche i cereali integrali sono carboidrati! Tuttavia, sono pieni di proteine e fibre. Non c'è bisogno di mangiare troppo per sentirsi pieni più a lungo. Uno studio ha anche dimostrato che mangiare cereali integrali può aumentare il tuo metabolismo.

Cosa puoi mangiare nel tuo periodo di digiuno?

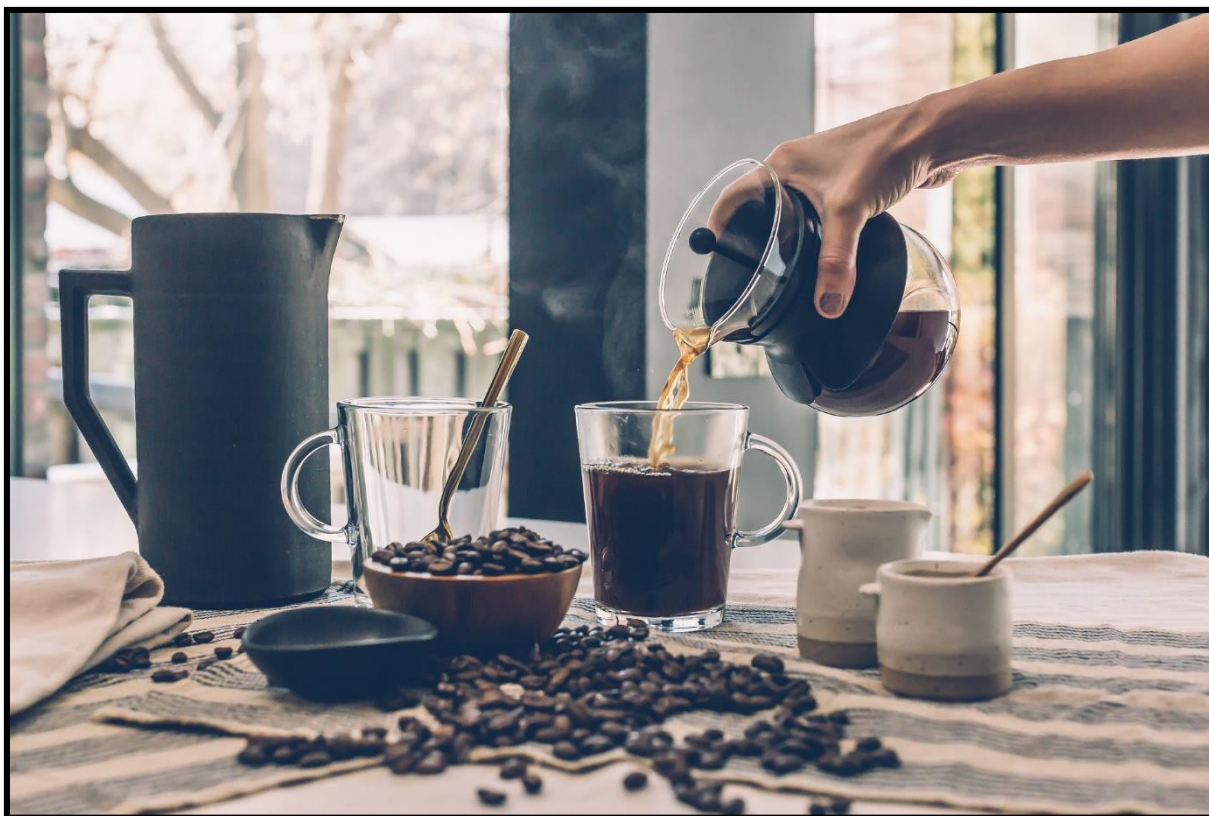
Quindi, sai cosa puoi mangiare nella tua finestra alimentare.

Cosa puoi mangiare nel tuo periodo di digiuno? La risposta dipende da quale digiuno stai facendo.

Se stai facendo la dieta 5:2, puoi mangiare fino a 500 o 600 calorie nei giorni di digiuno. Ovviamente, questo è abbastanza restrittivo. Quindi, puoi massimizzare la quantità che puoi mangiare includendo molti cibi a basso contenuto calorico e ad alto contenuto nutritivo. Le verdure e la frutta sono gli elementi fondamentali dei tuoi giorni di digiuno.

Se stai facendo uno degli altri metodi di digiuno, non puoi mangiare alcun cibo solido. Non puoi nemmeno bere bevande che contengono calorie. Fortunatamente, però, ci sono molte bevande che puoi bere per rimanere idratato.

È ovvio che dovresti bere molta acqua nella tua finestra di digiuno. Sia l'acqua frizzante che quella liscia vanno bene. Se lo desideri, puoi aggiungere una spremuta di lime o di limone per un po' più di sapore. Puoi anche aggiungere più sapore con delle fette di arancia o di cetriolo. Non puoi però aggiungere alcun esaltatore zuccherato artificialmente. Questi potrebbero danneggiare il tuo digiuno.



Un'altra buona bevanda per il periodo di digiuno è il caffè nero. Non contiene calorie e non influisce sui tuoi livelli di insulina. Puoi avere caffè decaffeinato o normale, ma non aggiungere latte o dolcificanti. Se vuoi più sapore, prova ad aggiungere cannella o altre spezie. Alcune persone dicono che il caffè nero potrebbe migliorare i benefici dell'IF.

La caffeina può sostenere la produzione di chetoni. Può anche aiutare a sostenere un livello sano di zuccheri nel sangue a lungo termine. Una nota di avvertimento, però. Alcune persone scoprono che se bevono caffè durante il loro digiuno hanno lo stomaco sottosopra o il cuore accelerato. Tu

potrebbe essere necessario fare attenzione a monitorare come ci si sente se si beve caffè nero.

Se sei a digiuno da 24 ore o più, prova il brodo vegetale o di ossa. Non usare però cubetti di brodo o brodo in scatola. È pieno di conservanti e sapori artificiali che danneggiano il tuo digiuno. Fallo a casa per ottenere i migliori risultati.

Il tè può anche aiutarvi a sentirvi sazi. Puoi bere qualsiasi tipo di tè nella tua finestra di digiuno. Oolong, tè nero, verde e alle erbe vanno tutti bene. Il tè aiuta anche a migliorare il digiuno sostenendo la salute delle cellule e dell'intestino e l'equilibrio probiotico. Il tè verde è particolarmente buono per gestire il peso e aiutarvi a sentirvi pieni.

L'aceto di sidro di mele offre molti benefici per la salute. Puoi aggiungerlo alla lista delle cose che puoi avere durante il tuo periodo di digiuno. Supporterà il livello di zucchero nel sangue e la digestione. Potrebbe anche aumentare i risultati del tuo digiuno.

Ci sono, tuttavia, alcune bevande che devi evitare mentre sei a digiuno. Forse non ti rendi conto che le bibite "a zero calorie" possono rompere il tuo digiuno. Mentre le bibite dietetiche tecnicamente non hanno calorie, è stato dimostrato che inibiscono gli effetti positivi del digiuno. Questo perché

ottengono il loro sapore dolce dall'aspartame o da altri

dolcificanti artificiali. Questi innescano la tua risposta insulinica. Dovresti quindi evitare di berli nella tua finestra di digiuno.

Molte persone chiedono se possono avere acqua di cocco o latte di mandorla nel loro periodo di digiuno. Mentre entrambe sono opzioni sane con benefici per il tuo benessere, contengono molto zucchero. Poiché lo zucchero è un carboidrato, se lo consumi non sarai più a digiuno. Non dovresti bere queste bevande nel tuo periodo di digiuno.

Una domanda molto comune è se è possibile bere alcolici se si sta facendo una dieta IF. È importante limitare il consumo di alcol alla tua finestra alimentare. Questo perché la maggior parte delle bevande alcoliche contengono molte calorie e zucchero. Di conseguenza, berle romperà il vostro digiuno. Inoltre, l'alcol avrà più effetto su di voi se avete lo stomaco vuoto. Anche un solo bicchiere di vino può farvi sentire male!

I bambini possono provare il digiuno intermittente?

Non ci sono prove specifiche per dire se è sicuro per i bambini

provare il digiuno intermittente o no. Alcuni esperti dicono che va benissimo, soprattutto per quelli che sono già in sovrappeso.

Altri dicono che è una cattiva idea perché i bambini stanno attraversando un periodo di rapida crescita. Hanno bisogno di calorie sufficienti per sostenere il loro sviluppo e la loro crescita. I bambini devono mangiare abbastanza proteine, vitamine e minerali. Se non ne prendono abbastanza, potrebbero ammalarsi. È probabilmente saggio parlare con un medico prima di mettere un bambino su una dieta IF.

Il digiuno è malsano?

È naturale che la gente si chieda se il digiuno sia malsano. Coloro che esaltano le virtù delle diete più tradizionali dicono che il digiuno potrebbe rallentare il metabolismo. Questo potrebbe farvi mettere su peso, non perderlo. Pertanto, dicono, il digiuno non è sano.

Tuttavia, non è affatto così. Le persone hanno digiunato per secoli senza effetti negativi. Gli studi condotti sulle persone durante il Ramadan hanno dimostrato che il digiuno prolungato non causa problemi di salute per la maggior parte delle persone.

Ci sono alcune questioni da tenere a mente, però. Il digiuno non

è per tutti. Alcune persone trovano difficile inserirlo nella loro vita. Fanno fatica a sostenere questo stile di vita per periodi prolungati. Possono trovare difficile inserirsi nella socializzazione, nel lavoro e nell'esercizio fisico intorno a

finestre di digiuno. Questo può portare a un programma alimentare incoerente che può avere conseguenze malsane.

Ci sono anche altre questioni da considerare. Alcune persone che provano l'IF cominciano a perdere il contatto con i segnali che dicono loro che sono pieni e che hanno fame. Questo può rendere difficile attenersi all'IF a lungo termine senza sviluppare un disordine alimentare.

Alcune persone che sono inclini a disturbi alimentari diventano ossessionate dal cibo e dal mangiare. Alcuni si abbuffano durante la loro finestra alimentare. Altri spingono il loro digiuno sempre più lontano e si fissano a non mangiare. È quindi importante avvicinarsi all'IF con cautela se si ha una storia di disordini alimentari.

Nel complesso, però, l'IF non solo non è malsano, ma può essere positivamente buono per te. Può aiutarti a gestire efficacemente il tuo peso ed evitare l'obesità. Può migliorare il tuo metabolismo e la tua resistenza all'insulina. Può anche diminuire l'infiammazione e aumentare la riparazione delle cellule, oltre a sostenere un tratto gastrointestinale più sano.

Conclusione

Ora conosci i benefici e i possibili problemi associati al digiuno intermittente. Se sei pronto a provarlo da solo, questo libro dovrebbe dirti tutto quello che devi sapere per iniziare.

Identifica il motivo per cui vuoi provare il digiuno intermittente. Potresti voler perdere peso o migliorare la tua salute. Forse vuoi solo vedere se ti fa sentire più concentrato ed energico. Se sai quali benefici vorresti vedere, sarai in una posizione migliore per il successo. Sarete anche in grado di dare priorità alla strategia e agli alimenti che saranno migliori per i vostri obiettivi.

Come hai visto in questo libro, ci sono diversi piani di IF tra cui scegliere. Dovrai considerare quale sia quello giusto per te. Potresti preferire un approccio giornaliero con qualcosa come la dieta 16:8. In alternativa, un piano settimanale come il digiuno a giorni alterni o il 5:2 potrebbe fare al caso tuo.

Dovrai considerare i tuoi orari e le tue preferenze personali. Pensa agli orari in cui ti alzi e vai a letto. Quando tendi ad avere

fame? Quanto sei impegnato durante il tuo

giorno? Ti alleni? Le risposte a queste domande ti aiuteranno a scegliere la tua finestra alimentare.

Se il digiuno intermittente avrà successo per te, deve lavorare efficacemente intorno al tuo stile di vita. Devi essere sicuro di poter mantenere la tua dieta a lungo termine. Sarai in grado di farlo solo se si adatta alle tue esigenze. Ricorda che il digiuno intermittente dovrebbe renderti la vita più facile, non più difficile. Se è troppo difficile da seguire, rinuncerete troppo in fretta. Dovresti provare a seguire la dieta per un minimo di un mese per vedere se funziona per te.

Quando si ottiene il digiuno intermittente giusto, si dovrebbero raccogliere i benefici rapidamente. Non solo si dovrebbe perdere peso, ma ci si dovrebbe sentire più energici e sani. Ti sentirai più concentrato e sperimenterai una serie di benefici per la salute e il benessere. Da una ridotta possibilità di sviluppare il diabete a una durata della vita potenzialmente più lunga, i vantaggi sono numerosi.

Allora, cosa state aspettando? È il momento di provare il digiuno intermittente. Ne sperimenterai sicuramente i benefici!