

intermittent fasting pentru femei.

un ghid onest, care nu vinde minuni
și care te învață cum să abordezi fastingul



wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE



fasting, cu mituri și preconcepții.

16

Sunt multe informații în spațiul public despre intermittent fasting și multe dintre ele provin mai degrabă din experiențe individuale. Poveștile personale pot susține o ipoteză, dar e bine să fie o ipoteză validată științific. Altfel, sunt doar povești personale izolate, care pot fi luate prea puțin în calcul ca referință. Atunci când o prietenă spune: țin intermittent fasting, eu asta am făcut și am slăbit 10 kilograme și a fost foarte ușor, nu înseamnă că dacă tu vei începe intermittent fasting va fi la fel. E posibil să ți se pară greu, frustrant și să slăbești foarte puțin sau deloc.

Întinde câteva mituri care circulă despre intermittent fasting:

/ Ții intermittent fasting și mănânci în rest cât vrei și ce vrei

Pierderea în greutate este guvernată de modul în care menții balanța calorii IN - calorii OUT. Dacă ai mai multe calorii IN decât OUT, iei în greutate. Dacă muncești mult, ești stresată, ești sedentară și ai tendința să ronțai frecvent, e posibil chiar să mănânci mai mult în perioada de fasting decât mănânci de obicei, consolându-te cu ideea că oricum după ora pe care ți-ai fixat-o te vei opri. Când gândești unfair vs fair play față de tine, ceva nu e în regulă.

Este foarte important cât mănânci (număr total de calorii), când mănânci - dacă e în prima parte a zilei, noaptea, ce mănânci - proteine și legume, fast food, sucuri, și cum - mindful, până simți că te-ai săturat 80% sau 100%, în picioare sau jos, la masă sau în mașină. Dar cel mai și cel mai important aspect când vrei să pierzi în greutate este CÂT (mă refer la număr de calorii). Așadar, nu poți consuma orice, oricând, oricum în perioada dedicată mâncatului. Trebuie să fii în continuare atenă la aportul caloric și, dacă vrei să slăbești, să fii în deficit. Deficitul caloric este răspunsul primordial la "cum să fac să slăbesc?".



Cum îți setezi acest deficit, ce strategie ai îți asigură rezultate și succesul pe termen lung.

/ Dacă nu mai mănânci după ora 6, slăbești

Este un mit care nu ține numai de fasting. Este același răspuns ca la punctul de mai sus. Dacă vrei să slăbești trebuie să fii în deficit caloric. Dacă mănânci mult toată ziua și te oprești la 6, nu ai șanse mai mari să slăbești decât dacă mănânci puțin, începi dimineața și pui punct seara (noaptea) la 12.

/ Când ții fasting te înfometezi

Există o diferență între a-ți fi foame și a te înfometea. De cele mai multe ori, practica din zilele noastre este să mâncăm continuu, având acces la mâncare foarte ușor, fără să ne mai punem măcar întrebarea de ce mâncăm și dacă ne e foame. La prima și cea mai ușoară senzație de foame deschidem ușa frigiderului. Nu mai resimțim foame în mod curent și asta face ca să avem impresia că foamea e asociată dietelor. Plecăm de la ideea greșită că la dietă trebuie să mâncăm cât mai rar și cât mai puțin. Posibil numai salată cu grătar de pui. Și așa ajungem la înfometare, privând organismul de vitamine, minerale, care îl ajută să funcționeze corespunzător. Intermittent fasting nu este o strategie cu perioade de înfometare, ci cu o abordare structurată de a planifica intervalele orare pentru mese astfel încât organismul să beneficieze de pe urma sa. Dacă totuși vrei să ții perioade de fasting mai lungi de o zi, este bine să te sfătuiești cu medicul.

/ Cu intermittent fasting pierzi masa musculară

Indiferent dacă ții sau nu intermittent fasting, există o singură strategie de a păstra și crește masa musculară: aport suficient de proteine și mișcare cu greutate. Consecvent. Dacă decizi să te alimentezi pe o perioadă mai scurtă de timp dintr-o zi - 6 sau 8 sau 10 ore - este important să te asiguri că ai un aport suficient de proteine și să faci mișcare pentru a stimula sinteza de proteine și creșterea masei musculare.

/ Intermittent fasting este o dietă de slăbit

Intermittent fasting nu este o dietă, ci o abordare structurată a modului zilnic de hrănire care limitează intervalul de timp în care ai aport caloric. În anumite condiții, poate avea efect de pierdere în greutate, similar cu o dietă. Acest lucru depinde în primul rând de numărul de calorii zilnic vs nevoile organismului. Găsești informații detaliate despre fasting ca dietă în carte.



/ Intermittent fasting nu este potrivit pentru femei

Intermittent fasting este tolerat mai ușor de către bărbați, dar asta nu înseamnă că nu poate fi o strategie potrivită și pentru femei, dacă este adaptată corespunzător.

Există anumite situații când fastingul nu este recomandat femeilor: dacă vor să rămână însărcinate și pe perioada sarcinii, pe perioada alăptării, dacă au dezechilibre hormonale, afecțiuni ale tiroidei, ovare polichistice, dacă au probleme cu mâncatul compulsiv, dacă suferă de bulimie sau anorexie. Intermittent fasting poate accentua tendințele de binging.

În toate aceste situații, trebuie neapărat discutat cu doctorul.

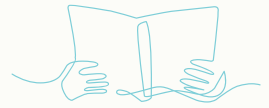
/ Intermittent fasting înseamnă să renunți la o masă din zi.

Mai există și varianta: intermittent fasting înseamnă să sari peste micul dejun. E adevărat că prin restrângerea intervalului orar în care alegi să mănânci, este foarte probabil să reduci numărul meselor zilnice. Dar asta depinde de cum îți alegi să îți structurezi planul alimentar în intervalul ales. Poate ca ai decis să adopți varianta OMAD - one meal a day sau mergi pe varianta 12/12, care îți lasă suficient loc pentru mic dejun și cină și, de fapt, nu sari peste mese. Cantitatea de mâncare contează la fel de mult, dacă vrei să slăbești, și când ții intermittent fasting sau oricare alte dietă.

"Să sari peste o masă" - mic dejun sau cină - poate fi o strategie bună de a începe intermittent fasting cu o abordare mai lejeră.

/ Nu contează ce tip de intermittent fasting ții, beneficiile sunt aceleași.

Organismul termină rezervele de glicogen cam în 12-16 ore de la ultima masă și, dacă ești în perioada de fasting, se inițiază procesul de ardere a grăsimilor. Dar și acest interval variază de la persoană la persoană, în funcție de câtă mișcare face, de densitatea nutrițională a alimentelor consumate etc. Procesul de autofagie este inițiat după 16-24 de ore de fasting, la fel, în funcție de vârstă, stil de viață, obiceiuri alimentare etc. Așadar fastingul 12-12 nu este similar cu cel 16-8. Și fastingul 12-12 pentru mine oricum nu e similar cu cel 12-12 pe care îl ții tu, pentru că avem stiluri de viață diferite, corpuri diferite. Cel mai important e să găsești abordarea care ți se potrivește ție cel mai bine și care îți permite să rămâi consecventă.



cuprinsul cărții.

despre mine / 3

intro / 4

nu mănânc, mănânc, nu mănânc / 6

nu e magie în fasting / 9

intermittent fasting pentru femei / 13

fasting pentru slăbit / 15

care e treaba cu masa musculară? / 18

fasting, menstruație & menopauză / 24

când e timpul să îți faci fasting? / 29

fasting pentru a-ți fi mai bine / 33

creier mai performant cu fasting / 38

ce întrerupe fastingul / 42

fii atentă! / 50

pași utili când pornești la drum / 51

mindset pentru succes / 54

să îmi schimb programul uneori? / 57

fasting, cu mituri și preconcepții / 58

concluzii, să îți fie mai bine / 61

referințe / 64

important / 75

intermittent fasting pentru femei.

un ghid onest, care nu vinde minuni
și care te învață cum să abordezi fastingul

Comandă cartea pe site

www.wellbeingcircle.ro

Abonează-te pe site la newsletterul meu

3X Better

drepturi de autor © 2023 Dana Dobrescu

Toate drepturile rezervate.

wellbeing
circle
REDESIGN YOUR LIFE