

ПГ и чувство голода

Важно о периодическом голодании.

Еще совсем недавно, я думал, что ПГ увеличивает аппетит и чувство голода, из-за чего люди быстрее сливаются с этого протокола.

Звучит разумно: чем меньше ешь, тем больше голод, а если вообще ничего не ешь, то голод самый сильный.

Но буквально в прошлом месяце был опубликован мета-анализ как раз на эту тему.

Проанализировали более 1000 работ. (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37299567/>)

Выяснилось, что ПГ снижает аппетит в сравнении с простым питанием со сниженными калориями. То есть отсутствие еды - это лучше, чем мало еды с точки зрения контроля аппетита.

От себя могу добавить, что это и мой опыт в том числе. Через пару недель периодического голодания, ты просто перестаешь чувствовать голод после 6 вечера.

Таким образом, с периодического голодания люди сливаются в основном по социальным причинам: нужно ужинать с семьей и ходить в ресторан с друзьями. А если вы хотите минимизировать чувство голода, то подойдет именно ПГ.

Напомню, что у нас в архиве, о ПГ есть целый раздел, где можно почитать о всех его бонусах <https://archive.prosto.academy/books/raciony-pitaniya-v-celom/page/periodiceskoe-golodanie>

Помимо этого, в закрытых материалах есть парочка постов на эту тему.

Автор заметки: Глеб

Revision #1

Created 16 August 2023 13:27:05 by Тимур

Updated 16 August 2023 13:28:29 by Тимур