

Внедрение периодического голодания в жизнь

Голодные периоды

Интервальное голодание – простой и эффективный способ улучшить свое здоровье. Все, что вам нужно – изменить временные рамки, в которые вы употребляете пищу в течение дня. Освобождая определенные периоды дня от приема пищи, вы можете улучшить свой сон, повысить продуктивность и получить приятные бонусы, в виде потери лишнего жира, снижения давления и улучшение показателей глюкозы в крови.

Более подробно о полезных эффектах данной практики можно узнать из заметки Глеба:

<https://archive.prosto.academy/books/raciony-pitaniya-v-celom/page/periodiceskoe-golodanie>

ВНИМАНИЕ, важный дисклеймер

Настоятельно не рекомендуем вам применять периодическое голодание, если у вас есть противопоказания к длительному голоду:

- низкий индекс массы тела (ИМТ);
- наличие проблем с ЖКТ (язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, эрозиях, любой из стадий желчекаменной болезни);
- период восстановления после инфекционных заболеваний;
- подагра;
- заболевания щитовидной железы;
- сахарный диабет 1-го и 2-го типа (из-за риска возникновения гипогликемии);
- нарушения пищевого поведения;

Практические шаги

Задание 1

Один из способов значительно улучшить качество сна и сбросить лишний вес одновременно - периодическое голодание с окном голода в вечернее время (**early time-restricted feeding**). Такой формат идеально подходит для тех, кто хочет наладить свои циркадные ритмы. Вашей задачей на протяжении следующих нескольких дней будет закончить свой последний прием пищи до 18:00, после этого ограничиться водой или травяным чаем без сахара.

Задание 2

По опыту многих людей поздний завтрак помогает сделать утро более продуктивным, утренний голод способствует повышенному уровню концентрации внимания и работоспособности

В течение нескольких дней, вам потребуется завтракать не ранее 2-х часов после пробуждения. Это время постарайтесь потратить на продуктивные занятия, интеллектуальный труд и обучение, чтобы извлечь максимальную пользу. Если вы просыпаетесь слишком поздно, чтобы откладывать завтрак - воспринимайте это задание как стимул к раннему подъему.

Задание 3

Настало время попробовать один из самых популярных протоколов периодического голодания - **16/8**. Вы можете выбрать любые временные рамки, в которые вы поместите период питания, но особенно рекомендуем попробовать объединить два предыдущих задания: поздний завтрак (например, в 10:00) и ранний ужин (в 18:00), так вы получите возможность и улучшить свое утреннее самочувствие и провести утро наиболее эффективно.

Задание 4

Еще один популярный формат периодического голодания - питание с разгрузочными днями. Такой подход позволяет быстрее привыкнуть к чувству голода, в то же время оставляя дни, когда ограничения снимаются или ослабляются и вам становится легче переносить диету.

В разгрузочный день вы сможете принять один прием пищи, без ограничения калорий, но постарайтесь не переесть. На следующий день сохраните хотя бы 12-часовой голод, чтобы выполнить задание. Если вы достаточно опытный, можете сделать период голода дольше (12 часов - минимум), но это не обязательно.

Revision #3

Created 16 July 2023 15:19:28 by Тимур

Updated 28 August 2023 07:02:54 by Тимур