

Doporučená literatura

FUNG, Jason. *Kompletní průvodce přerušovaným půstem. Jak léčit své tělo pomocí jednodenního i dlouhodobějšího vynechání jídla.* Jan Melvil Publishing, 2018.

MUSS, Claus, BUESS-KOVÁČZ, Heike. *Přerušovaný půst. Proč prázdný žaludek uzdravuje.* Dialog, 2018.

PILON, Brad. *Jezte! Nejezte! Jezte! Hubněte metodou krátkodobých půstů.* Grada, 2015.

ROTH, Daniel. *Přerušovaný půst. Jezte si, co chcete, a zhubněte bez diety.* Noxi, 2019.