

Obsah

POZNÁMKA AUTORA	8
PŘEDMLUVA	11
JAK TO VŠECHNO ZAČALO	14
ÚVOD	17
STAV PŮSTU	21
STAV NASYCENÍ	23
ZAPOMEŇTE NA VŠE, CO JSTE KDY O PŮSTECH ČETLI	26
PŮSTY A METABOLISMUS	29
PŮSTY A CVIČENÍ	34
PŮSTY A MOZEK	39
PŮSTY A SVALOVÁ HMOTA	41
Poznámka k půstům a zvětšování svalové hmoty	43
PŮSTY A HLAD	46
PŮSTY A HLADINA KREVNÍHO CUKRU	50
DALŠÍ OMYLY OHLEDNĚ PŮSTŮ	53
Půsty a leptin	53
Půsty a testosteron	55
Půsty a kortizol	58
Ale co snídaně?	60

ZDRAVOTNÍ VÝHODY PŮSTŮ	63
Snížení hladiny inzulínu a zvýšení inzulínové citlivosti	66
Snížení hladiny krevní glukózy	68
Zvýšení lipolýzy a spalování tuků	69
Zvýšení hladiny glukagonu	73
Zvýšení hladin epinefrinu a norepinefrinu	74
Zvýšení hladiny růstového hormonu	74
Zvýšení ztráty tělesné hmotnosti a tělesného tuku	80
Snížení zánětů	81
Zvýšení buněčné očisty	84
Zdravotní výhody – závěr	87
STŘÍDAVÉ PŮSTY JAKO ŽIVOTNÍ STYL	90
JAK DRŽET STŘÍDAVÉ PŮSTY	92
JAK JÍST A PŘITOM DODRŽOVAT STŘÍDAVÉ PŮSTY	95
CO DĚLAT BĚHEM PŮSTU	103
PŮSTY A CVIČENÍ	106
Vytvoření vlastního cvičebního programu	110
Důležitost soustavnosti	111
Poznámka k aerobnímu cvičení a hubnutí	112
Zdravotní výhody cvičení	116
JAK OPĚT NEPŘIBRAT	117
ZÁVĚR	120
ČASTO KLADENÉ OTÁZKY	123
ODKAZY NA STUDIE	134