

# Obsah

Úvodní slovo 7

**Půst jako součást  
života 9**

**Co je půst 10**

Postit se umí každý 10

Půst a nemoc 10

Půst a výkonnost 11

Půst znamená žít bez  
jídla 13

Jak dospět k samostatnému  
půstu 21



**Půstem ke zdraví 22**

Kdo se může samostatně  
postit 22

Kdy se postit nesmíte 22

Jak se postit nejlépe 23

Kdy a kde se postit? 23

Běžný půst 26

Kdo nám poradí 27

Týden půstu 27

Přehled postního týdne 28



**Samostatný půst 31**

**Správná příprava  
na půst 32**

Začněte s čistým stolem 32

Co si připravit 32

Nákupy 32

Recepty na očistný  
den 34

Recepty na postní  
nápoje 34

**Týden půstu 37**

Očistný den 37

První den půstu 38

Druhý den půstu 40

Třetí den půstu a další  
postní dny 41

**Jak si půst ulehčit 42**

Ranní vstávání 42

Zbavování se odpadních  
látek 43

Co si lze během půstu  
dovolit 47

Dopřejte si odpočinek 50



Zbavte se starostí, uvolněte se	51
Postní noc	51
Dopřejte si teplo	53
Co se může půstem změnit	54
Jak se cítíte během půstu	55
Protokol půstu – bilance těžkostí	58
Úbytek hmotnosti	58
Výhody zhubnutí	61
Zdravotní výhody	63
Vnitřní kosmetika	64
Jak vám může pomoci partner	65
Odolávejte pokušením	66
Budete se postit i nadále?	68

## **Regenerační dny a popostní období** 71

<b>Ukončení půstu a změna stravy</b>	72
Nákupy pro regenerační dny	72
Přechod od půstu k jídlu	73



Plán stravování pro regenerační dny	74
--	----

## **Dobré rady pro regenerační dny** 79

Naše tělo v období regenerace	79
Popostní „bolesti“	82
Chyby regeneračních postupů	82

## **Dobré rady pro období po půstu** 85

Umírněnost v jídle	86
Přechod k plnohodnotné stravě	86
Zanechte kouření a alkoholu	89
Svépomocné skupiny	89
Půst – čas k přemýšlení	90
Půst jako prevence	90

## **Půst jako léčebná metoda** 93

Co je to „léčebný půst“	94
Pro koho je léčebný půst vhodný	96
Kdo se nesmí postit?	98
Půst ve specializovaném zařízení	98

## **Rejstřík** 101