

# Obsah

Úvod .....	13
Podpora detoxikace a civilizační nemoci .....	15
Jak jsme hladověli .....	17
Světový rekord v půstu .....	24
Toxické látky v organismu a jejich příznaky .....	26
Projevy toxických látek .....	40
Půst očima vědy .....	42
Pozitivní účinky omezení kalorií u zvířat .....	45
Nemoci a půst u zvířat .....	46
<b>Půst, krátkodobé omezení kalorií a jeho prokázané zdravotní účinky .....</b>	<b>50</b>
Hubnutí .....	50
Cukrovka .....	53
Zdroj energie .....	54
Rezistence vůči stresu .....	55
Rakovina .....	55
Nemoci srdce a cév .....	57
Mozek .....	58
Půst a emoce .....	59
Dlouhověkost .....	60
Metabolismus .....	62
Trávicí trakt a střevo .....	62
Antioxidanty, imunita a zánět .....	63
Kosti .....	64

Některé zajímavé studie s omezením kalorií .....	66
<b>Změny v metabolismu při omezení jídla .....</b>	<b>69</b>
Stadia půstu.....	69
Fyziologická adaptace na hladovění .....	70
Metabolická adaptace na krátkou dobu půstu .....	72
Adaptace na prodloužený půst.....	72
Růstový hormon a IGF-1.....	73
Změny elektrolytů během prodlouženého hladovění.....	76
<b>Zpomalení metabolismu –</b>	
<b>půst a klidový energetický výdej.....</b>	<b>79</b>
<b>Méně jezte, více se hýbejte?.....</b>	<b>82</b>
Hormon stárnutí.....	84
Příliš mnoho jídla.....	86
<b>Ketony – zdroj energie a signální molekula.....</b>	<b>88</b>
Ketogenní strava.....	91
<b>Proč se nebát půstu a vynechávání jídla.....</b>	<b>93</b>
První mýtus: Půst je nezdravý a nevědecký.....	94
Druhý mýtus: Máme jíst několikrát denně.....	96
Třetí mýtus: Půst či krátkodobé omezení kalorií způsobuje zpomalení metabolismu a efekt hladovění. ....	98
Čtvrtý mýtus: Menší porce několikrát během dne snižují hlad, půst naopak hlad zvyšuje.....	100
Pátý mýtus: Menší porce jídla několikrát denně stabilizují krevní cukr.....	102
Šestý mýtus: Půst a krátkodobé omezení kalorií způsobuje odbourávání svalové hmoty a kostí. ....	104
Sedmý mýtus: Vynechání snídaně je nezdravé. ....	107
Osmý mýtus: Půst nezdravě zvyšuje kortizol.....	108
Devátý mýtus: U půstu není vhodné cvičení, protože jste unavení.....	109
Desátý mýtus: Půst způsobuje velký hlad, poruchy příjmu potravy nebo přejídání po skončení období hladu.....	110
<b>Půsty a ženy *.....</b>	<b>112</b>

<b>Kdy je nutná podpora detoxikace</b> .....	115
Kdy detoxikace vhodná není.....	117
<b>Strava a její hlavní zásady</b> .....	119
Vyvážená strava mezi půsty a detoxikačními programy .....	119
Nízkosacharidová strava s omezením obilovin.....	120
Zaměřte se na kvalitní stravu.....	123
Základní pravidla správného stravování .....	123
Sacharidy.....	124
Ovoce .....	125
Sladidla.....	125
Co nejméně obilovin.....	125
Zdravé tuky .....	126
Kvalitní bílkoviny .....	128
Koření .....	130
Probiotické, prebiotické a fermentované potraviny.....	130
Jezte denně zeleninu .....	133
Mořské řasy .....	134
Vhodné a nevhodné potraviny .....	136
Co pít a proč .....	139
Hydratace.....	140
Voda .....	141
Vývary .....	142
Bylinné čaje .....	143
Kofeinové nápoje .....	144
Jablečný ocet.....	147
Citronová voda.....	147
Nápoje zdravé, ale nevhodné pro čistý nekalorický půst ...	147
Nevhodné nápoje .....	148
<b>Kdy jíst?</b> .....	150
Jídlo během dne vs. jídlo večer .....	151
Nepravidelná strava .....	152
Jak rychle jíme .....	154
<b>Možné nepříznivé účinky během půstu či omezení kalorického příjmu</b> .....	156

Detoxikační příznaky .....	157
Zácpa .....	160
Pálení žáhy .....	162
Bolest hlavy a nauzea .....	162
Kručení v břiše.....	163
Závratě a slabost.....	163
Křeče.....	163
Špatně od žaludku, pocit slabosti.....	163
Únava.....	164
Zvýšený cukr při půstu.....	164
Hlad .....	164
Tipy na snížení hladu u půstu .....	167
Odbourávání svalů .....	169
<b>Devět základních pravidel půstu a omezení kalorií.....</b>	<b>170</b>
1. Motivace.....	170
2. Vyvážená strava .....	170
3. Příjemný pocit s mírným odříkáním.....	171
4. Pitný režim a kofein .....	172
5. Zdravé tlusté střevo.....	172
6. Přerušování půstu.....	173
7. Pohyb.....	173
8. Relaxace a spánek.....	173
9. Další opatření.....	174
<b>Dýchání a relaxace .....</b>	<b>175</b>
Hluboké dýchání.....	175
Zenová dechová meditace .....	176
Progresivní svalová relaxace (PSR).....	177
Relaxace bez napětí .....	179
<b>Otužování .....</b>	<b>181</b>
Sauna .....	181
Sprchování studenou vodou .....	184
Kryoterapie .....	184
Čerstvý vzduch a pobyt venku .....	185
Koupele a hydroterapie .....	185

<b>Cvičení a pohyb</b> .....	188
16/8 a další druhy časově ohraničeného půstu.....	192
Delší půst (24 hodin a déle) .....	192
<b>Aromaterapie</b> .....	193
<b>Druhy půstu a kalorické restriktce</b> .....	195
Kalorická restriktce (KR) .....	195
Časově omezený půst (IF).....	196
Strava imitující půst (periodický půst) .....	198
Dlouhodobější půst.....	199
<b>Časově ohraničené půsty – praktický návod</b> .....	201
Půst 5:2 .....	201
Půst 16 hodin 2× týdně, nebo 24 hodin 1× týdně .....	203
Příprava na delší půst.....	204
<b>Třítýdenní program s přípravou</b> .....	206
Příprava.....	208
První týden .....	217
Strava – vhodné a nevhodné potraviny.....	217
Potraviny během 1.–3. týdne programu .....	218
Jídelníček během ozdravného programu.....	221
Časové omezení, kdy jíte.....	222
Pitný režim.....	222
Doporučená ranní rutina.....	224
Pohyb.....	226
Dechové cvičení a masáž .....	227
Otužování, sauna .....	228
Stolice .....	228
Doporučená večerní rutina.....	229
Recepty týdne.....	230
Druhý týden.....	232
Denní režim.....	232
Prohloubení detoxu během 2. týdne .....	233
Zpřísnění stravovacího režimu .....	234
Časové omezení, kdy jíte bez dalšího omezení živin.....	235
Recept týdne .....	237

Třetí týden.....	239
Denní režim.....	240
Prohloubení či zmírnění detoxu v 3. týdnu.....	241
Vyvážený stravovací režim.....	241
Časový interval, kdy jíte bez dalšího omezení živin .....	242
Recepty týdne.....	243
Doplňky, byliny a čaje.....	245
Přechod na běžnou stravu .....	247
<b>Koncept třídenního detoxu pro pokročilé.....</b>	<b>248</b>
<b>Proč krátkodobě a opakovaně omezit jídlo.....</b>	<b>250</b>
<b>Reference.....</b>	<b>253</b>
<b>Abecední rejstřík.....</b>	<b>261</b>