

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

Выяснить, чем вызвано ожирение 11

Инсулин и диабет 2-го типа 12

Мои эксперименты с голоданием 15

«Это же шутка, верно?» 16

Мои первые попытки голодания 17

Успех в ИГ и растущие амбиции 20

Продолжительное голодание, дубль 1: неделя без пищи 22

Сочетание голодания и пищевого кетоза 27

Продолжительное голодание, дубль 2: три недели 30

Продолжительное голодание, дубль 3, 4 и 5: ещё одна неделя, голодание циклами и месяц без пищи 34

Заключение: поклонник голодания! 37

Знакомьтесь: звёзды голодания 39

Абель Джеймс 39

Эми Бергер 40

Доктор Майкл Рушо 41

Берт Херринг 41

Меган Рамос 42

Томас Н. Сейфрид 42

Марк Сиссон 43

Робб Вольф 44

ЧАСТЬ I. ЧТО ТАКОЕ ГОЛОДАНИЕ И ПОЧЕМУ ОНО ПОЛЕЗНО? 47

Глава 1. Морить себя голодом? Зачем? 49

Исчезновение ежедневного голодания 52

Что происходит, когда мы едим? 53

СОДЕРЖАНИЕ

Что происходит при голодании? 54
Важность здорового питания 65
Разные виды голодания 70
Общее воздействие голодания 71
Ссылки 72

Глава 2. Краткая история голодания 77

Духовное голодание 78
Ранние последователи 80
Современное голодание 83
Ссылки 84

Глава 3. Разрушаем мифы о голодании 85

Миф № 1. Пост переводит нас в режим голодания 86
Миф № 2. Пост сжигает мышцы 90
Миф № 3. Пост критически снижает уровень сахара в крови 93
Миф № 4. Пост приводит к перееданию 95
Миф № 5. Пост лишает организм питательных веществ 96
Миф № 6. Это просто безумие 97
Ссылки 98

Глава 4. Преимущества голодания 99

Диеты не работают 100
Преимущество № 1: это просто 102
Преимущество № 2: оно бесплатно 103
Преимущество № 3: это удобно 104
Преимущество № 4: вы можете не отказываться от маленьких радостей 105
Преимущество № 5: оно обладает силой 106
Преимущество № 6: гибкость 108
Преимущество № 7: оно работает с любой диетой 109

Глава 5. Голодание для похудения 113

Принцип «Меньше ешь, больше двигайся» не работает 113

СОДЕРЖАНИЕ

Почему «меньше ешь, больше двигайся» не работает:
как на самом деле тело использует калории 124

Жизненно важная роль инсулина в потере
и наборе веса 126

Высокий инсулин +

Сокращение калорий = Замедление метаболизма 131

Решение: голодание 133

Бариатрическая хирургия: аргумент в пользу
голодания 139

Что происходит, когда мы сжигаем жир: кетоны
и кетоацидоз 140

Голодание и кортизол 145

Чего ожидать от голодания для похудения 146

Ссылки 147

Глава 6. Голодание при диабете 2-го типа 151

Ранние методы лечения диабета 152

Забывтая мудрость: связь между диабетом 2-го типа и диетой 157

Почему голодание помогает при диабете 2-го типа 160

Точное отслеживание жизненно важно 164

Ссылки 165

Глава 7. Голодание для ума и молодости 173

Повышение умственных способностей 173

Замедление старения 178

Ссылки 182

Глава 8. Голодание для здоровья сердца 185

Высокий холестерин — это не проблема питания 187

Почему голодание снижает холестерин 192

Ссылки 194

Глава 9. Что нужно знать о голоде 197

Голод начинается в голове 198

Реальность голода: выбраться из приливного течения 205

Ссылки 207

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 10. Кому не следует поститься? 211

Ни в коем случае не поститесь, если вы 212

Посоветуйтесь с врачом, если 216

Можно ли женщинам голодать? 220

Ссылки 223

ЧАСТЬ II. КАК ГОЛОДАТЬ 225

Глава 11. Виды голодания и лучшие практики 227

Голодание по Программе интенсивного менеджмента
питания: лучшие практики 231

Глава 12. Интервальное голодание 235

Что такое интервальное голодание? 236

Короткие режимы голодания 237

Циркадные ритмы 242

Ссылки 246

Глава 13. Долгие периоды голодания 249

Риски и выгоды долгого поста 249

24-часовой пост 251

Диета 5:2 252

Голодание через день 253

36-часовой пост 255

42-часовой пост 257

Ссылки 258

Глава 14. Продолжительное голодание 265

Чего ждать от продолжительных постов 268

Двух- и трёхдневные посты 271

Недельные и двухнедельные посты 271

Синдром возобновлённого питания 272

Ссылки 275

Глава 15. Подсказки и часто задаваемые вопросы 277

- 9 лучших советов 278
- Прерывание голодания 279
- Общие поводы для беспокойства 281
- Часто задаваемые вопросы 285
- Проблемы, на которые следует обратить внимание 290
- Пост и пир: понимание ритма жизни 291
- Еда вне дома 295
- Ссылки 296

ЧАСТЬ III. РЕСУРСЫ 299

Жидкости для поста 301

- Вода 301
- Кофе 302
- Травяной чай 302
- Домашний бульон 303
- 24-часовой протокол голодания 304
- 36-часовой протокол голодания 306
- 42-часовой протокол голодания 307
- 7–14-дневный протокол голодания 309

ЧТО?! Рецепты в книге о голодании? 311

- Ягодное парфе 312
- Пуленепробиваемый кофе 313
- Основной костный бульон 314
- Беззерновые блинчики 315
- Мини-фриттаты 316
- Простой домашний бекон 317
- Беззерновая пицца из цветной капусты 318
- Курица в панировке из свиной шкурки 319
- Куриные голени в беконе 320
- Сладкий перец, фаршированный курицей 321

СОДЕРЖАНИЕ

Куриные крылышки	322
Домашние куриные пальчики	323
Фахита со стейком	324
Салат с рукколой и прошутто	325
Салат из груши и рукколы с кедровыми орешками	326
Салат с клубникой и кейлом	327
Салат из помидоров и огурцов с авокадо	328
Жареный авокадо	329
Зелёная фасоль с горчицей	330
Жареный «рис» из цветной капусты	331
Алфавитный указатель	333