



ИНТЕРВАЛЬНОЕ голодание

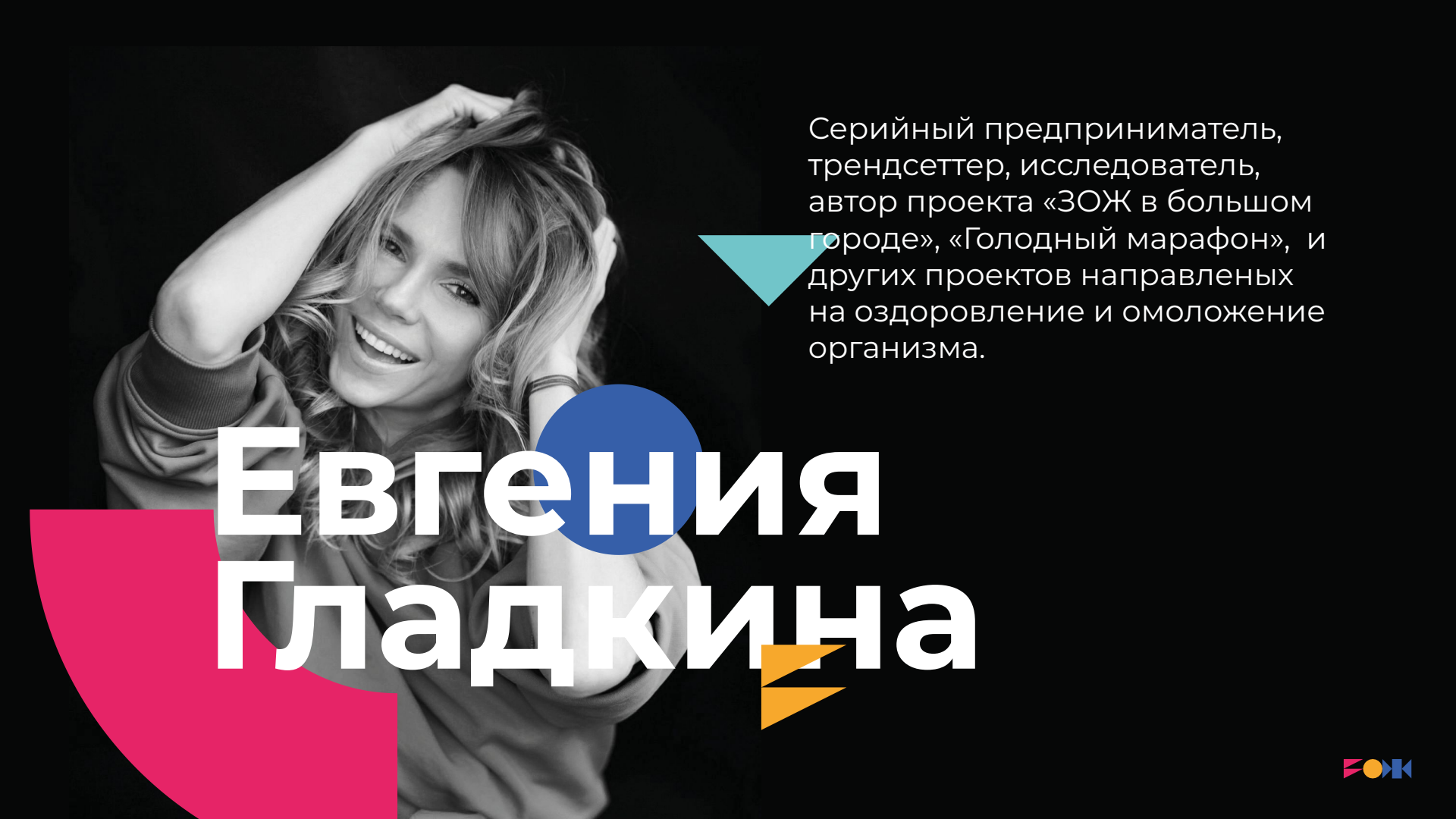
Автор проекта Голодный марафон и
Телеграм-канала ЗОЖ в большом городе
Евгения Гладкина



О чем мы поговорим?

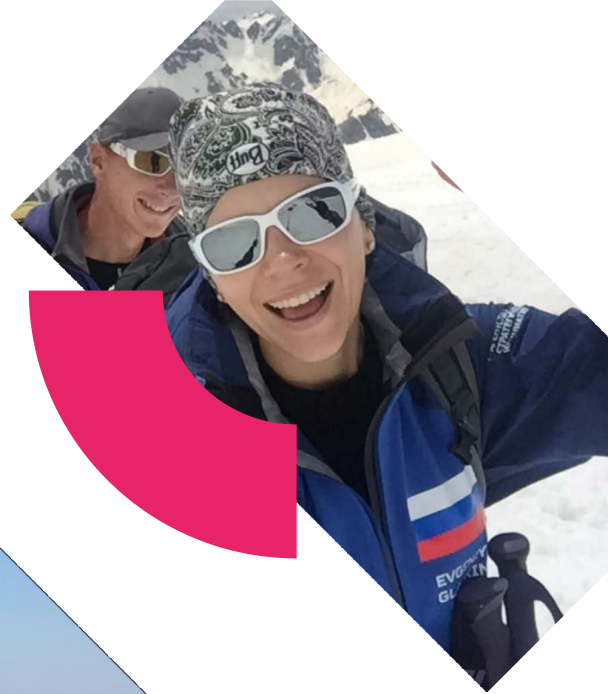
- Зачем нужно делать пищевую паузу
- Что заложено в ДНК человека
- Виды интервального голодания
- Базовые правила интервального голодания 36 часов
- Как правильно подготовиться к пищевой паузе
- Как провести день без еды
- Что категорически запрещено во время пищевой паузы
- Как облегчить свое состояние
- Как правильно выйти из голодания





Серийный предприниматель,
трендсеттер, исследователь,
автор проекта «ЗОЖ в большом
городе», «Голодный марафон», и
других проектов направленных
на оздоровление и омоложение
организма.

Евгения Гладкина







Здоровое поколение

Я не только предприниматель, но и многодетная мама. Я часто говорю своим детям о том, что человек может быть счастлив и успешен только в том случае, когда он здоров! Это самая большая ценность и главный ресурс каждого из нас.

Многие родители стараются, в первую очередь, дать своему ребенку хорошее образование, забывая о главном - задача каждого родителя научить своего ребенка быть здоровым, уметь управлять своим организмом, знать основы здорового образа жизни и питания, секреты восстановления и восполнения энергии, механику сна, закаливания и многое другое.



Первый и третий ребенок

одинаковый возраст с
разницей в 10 лет



Между этими фотографиями
мой выбор:

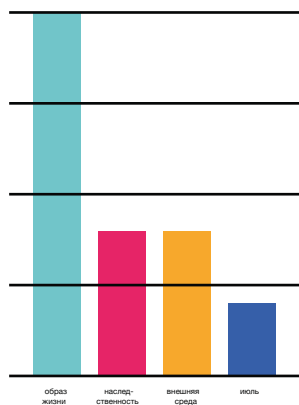
**СТАТЬ ПРИМЕРОМ
ДЛЯ СВОИХ ДЕТЕЙ!**

Я не врач, не
фармацевт, не биолог,
не генетик
и у меня нет
медицинского
образования.

**Но я беру
ответственность
за себя и свою
жизнь в свои
руки!**



Эксперты Всемирной организации здравоохранения считают, что состояние здоровья определяют:



- **уровень развития здравоохранения - только на 10%**
- **условия внешней среды на 20%**
- **наследственность на 20%**
- **образ жизни на 50%**
(в том числе питание около 80%)

Таким образом, мы наглядно видим, что здоровье, как и жизнь – личное богатство, и как распорядится им человек, зависит лишь от его желания, знаний и умений.



**Вот уже 13 лет я практикую
голодание, осознанное
питание и здоровый образ
жизни**



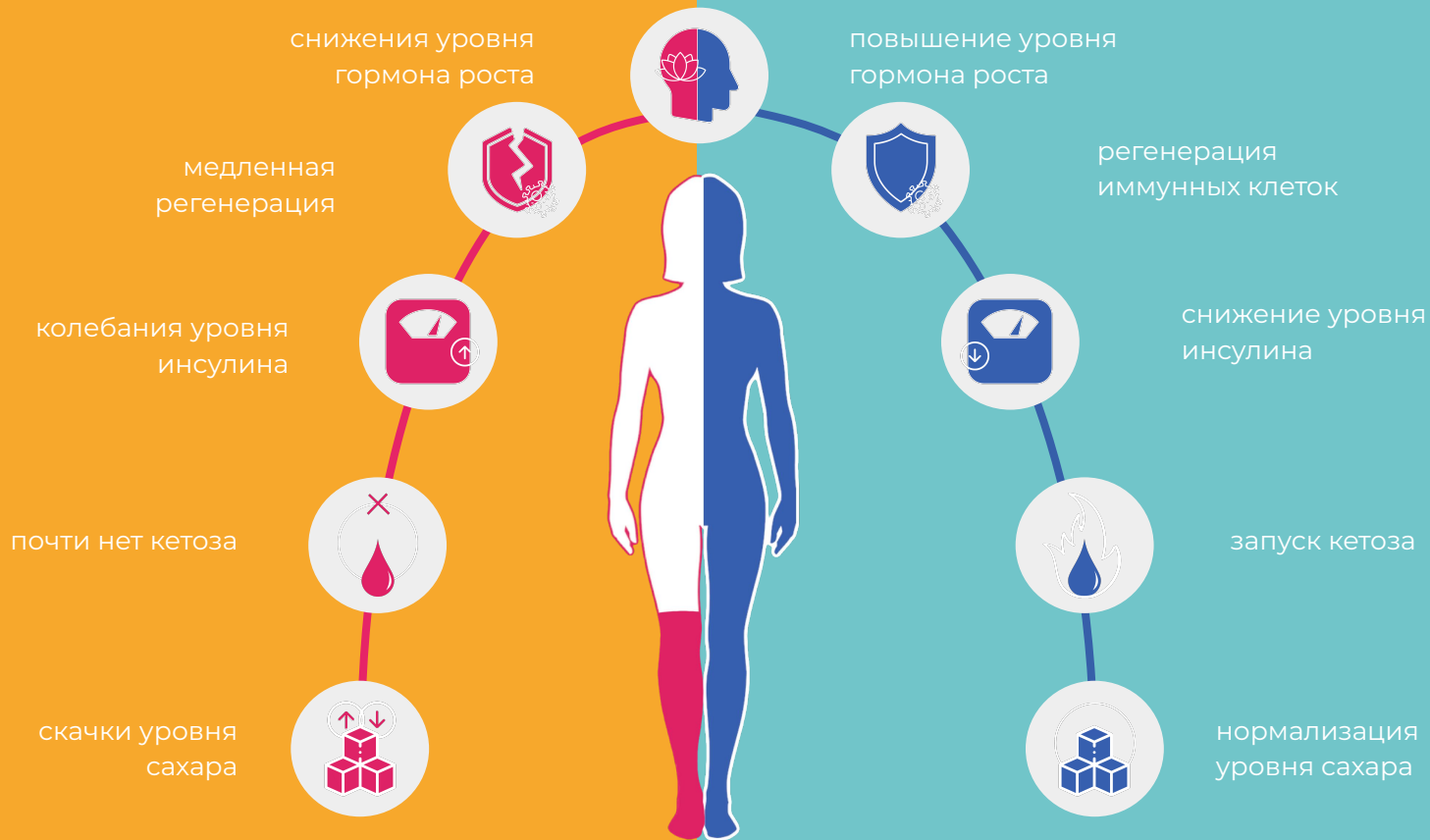
Уж лучше голодать, чем что попало есть...

ЗАЧЕМ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПИЩЕВУЮ ПАУЗУ?

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Без голодания

При голодании





Реакция организма:

- **Гормон роста.** Уровень гормона роста стремительно возрастает, увеличиваясь в 5 раз. Это провоцирует потерю жира и увеличение мышечной массы.
- **Инсулин.** Чувствительность к инсулину улучшается, а уровень инсулина резко падает. Низкий уровень инсулина помогает ускорить процесс жиросжигания.
- **Восстановление клеток.** Во время пищевых пауз инициируются процессы восстановления клеток. Воздержание от пищи вызывает глубокую нейронную аутофагию. Это процесс переваривания и удаления старых («плохих»), отмерших и дисфункциональных белков, которые накапливаются внутри клеток.
- **Экспрессия генов.** Происходят изменения в функции генов, связанные с продолжительностью жизни и защитой от болезней. Они инициируют важные процессы восстановления (омоложения) клеток.



Снижение веса

Интервальное голодание - это самый мощный, быстрый и безопасный способ нормализации веса.

В дополнение к снижению уровня инсулина и повышению уровня гормона роста, оно увеличивает высвобождение гормона сжигания жира **норадреналина**. Благодаря чему во время интервального голодания увеличивается скорость **метаболизма**.

Снижается не только суммарное количество потребляемых калорий, но и быстрее сжигаются получаемые калории, что приводит к **сверхрезультатам**.

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ИНТЕРВАЛЬНОГО ГОЛОДАНИЯ

Потеря веса

сжигание жира без
ограничений калорий

Резистентность к инсулину снижается

снижается сахар в крови

Воспаление

исчезают хронические
заболевания

Сердце

уменьшаются все
факторы риска

Рак

может предотвратить
рак, согласно
исследованиям на
животных

Мозг

рост новых нервных
клеток, защита от
Альцгеймера

Омоложение и долголетие

продление жизни на
36-83%

Упрощение образа жизни

это легко, без хлопот и
дополнительных
«заморочек», не нужно
планировать свой рацион,
готовить специальные
блюда или искать
особенные продукты

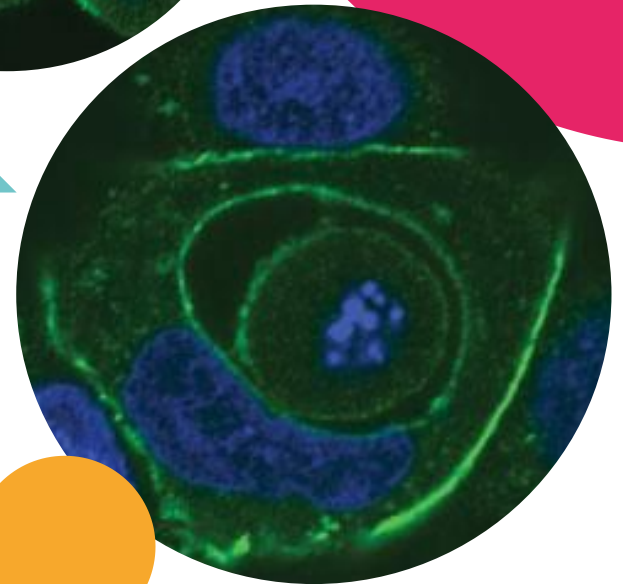
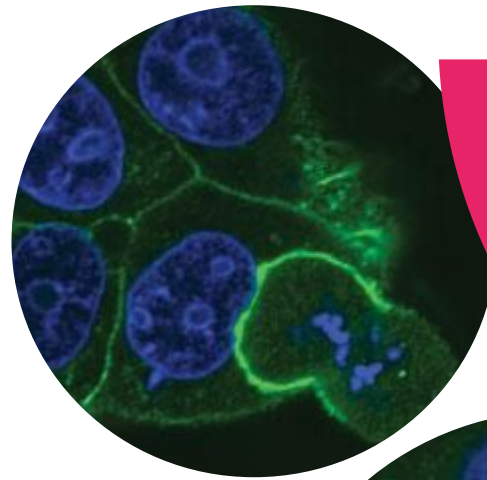
Лизосомный фактор клетки - процесс в организме, который разрушает и перерабатывает компоненты клеток. Это механизм выживания или способ, которым организм ловко реагирует на стресс, чтобы защитить себя. Благодаря этому процессу клетка обновляется «по-крупному».

Когда же начинается процесс самопоедания?

Когда полностью исчерпаны запасы гликогена.

Если таких запасов много (при избыточном весе), то аутофагия затягивается и наступает позже.

Важно знать, что голодание напоминает любую другую тренировку - чем чаще голодаете, тем быстрее организм переключается на режим поедания плохих клеток.



У каждого из нас в той или иной степени был опыт голодания

- сон, ситуации, когда не было возможности поесть
- эволюция, генетика, ДНК
- религиозные посты: в исламе, христианстве, иудаизме и буддизме и другие древние духовные практики
- традиционная система индийской народной медицины Аюрведа (более 4 000 лет), «терапия» для оздоровления - «Экадаши».





Новый виток популярности благодаря прогрессивным обитателям Кремниевой долины

Фил Либин, венчурный предприниматель, скинул сорок килограммов и, как говорит сам, стал более продуктивным руководителем



«В первый день я испытывал такое дикое чувство голода, что думал – умру. А на третий проснулся с ощущением невероятной бодрости, которой у меня не было и в 20 лет».

(Фил Либин)

ВИДЫ

INTUITIVE

12/12 - пищевая пауза 12 часов

16/8 - пищевая пауза 16 часов
шведский тренер и диетолог Мартин Беркхан

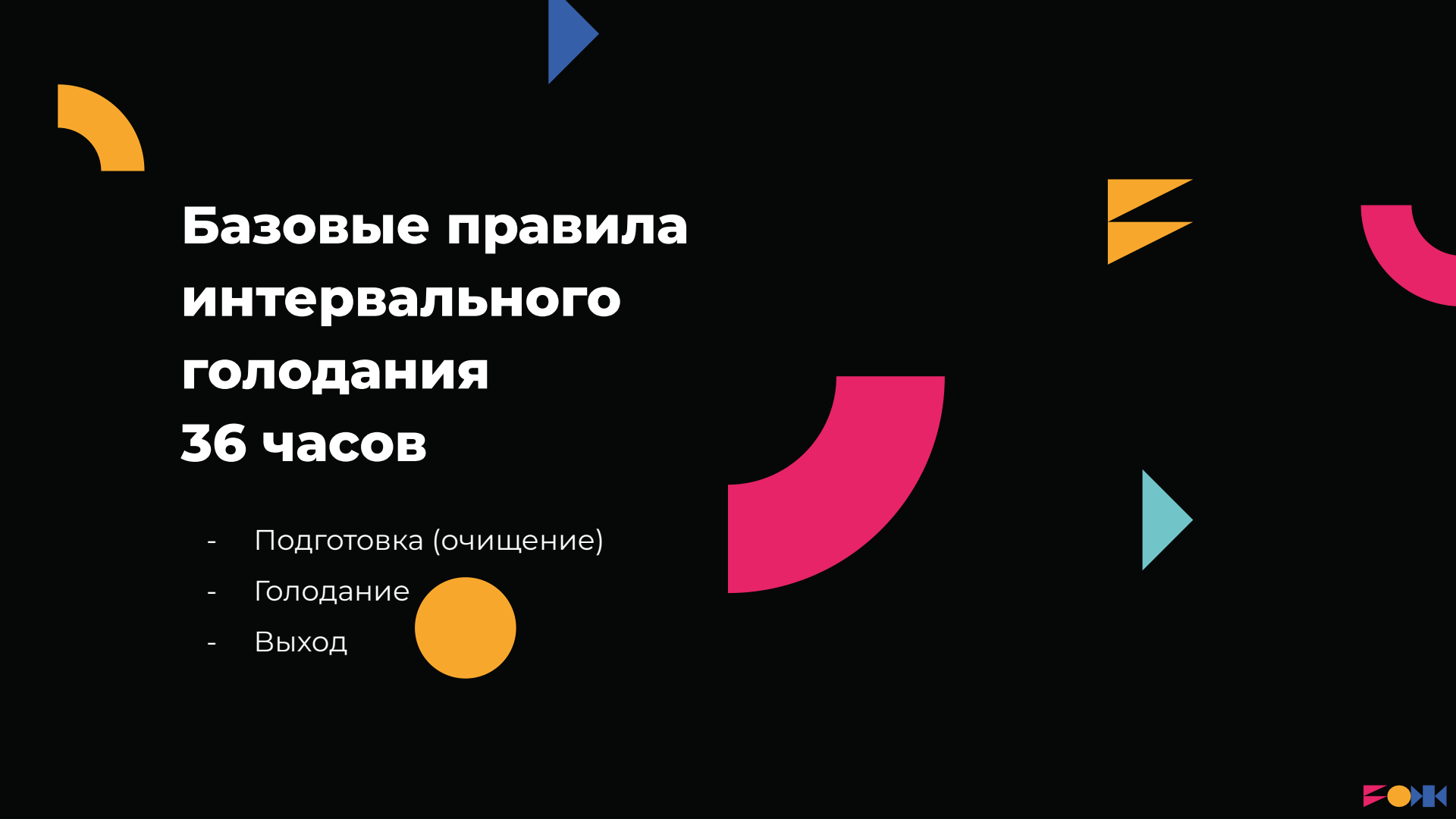
22/2 - пищевая пауза 22 часа

5:2


британский журналист Майкл Мосли

**EAT STOP EAT или 24 -
пищевая пауза 24 часа**

**36 - пищевая пауза 36 часа
и более**



Базовые правила интервального голодания 36 часов

- Подготовка (очищение)
 - Голодание
 - Выход
- 



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПИЩЕВОЙ ПАУЗЕ 36 ЧАСОВ

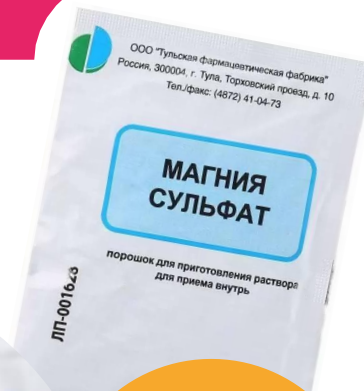
1. В первой половине дня питание по СПИСКУ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОДУКТОВ, строго исключив ЗАПРЕЩЕНКУ и МЯСО, а также острые продукты.
2. **Последний прием пищи должен быть не позднее 15:00.**
3. В **18:00** для очищения желудочно-кишечного тракта - «Волшебный коктейль».



«ВОЛШЕБНЫЙ КОКТЕЙЛЬ»

- при помощи магния сульфата
- при помощи морской соли

Секрет: кофе с маслом!



ВАЖНО:

- минеральная вода (не менее 1 л или больше)
- двигаться
- висцеральный массаж

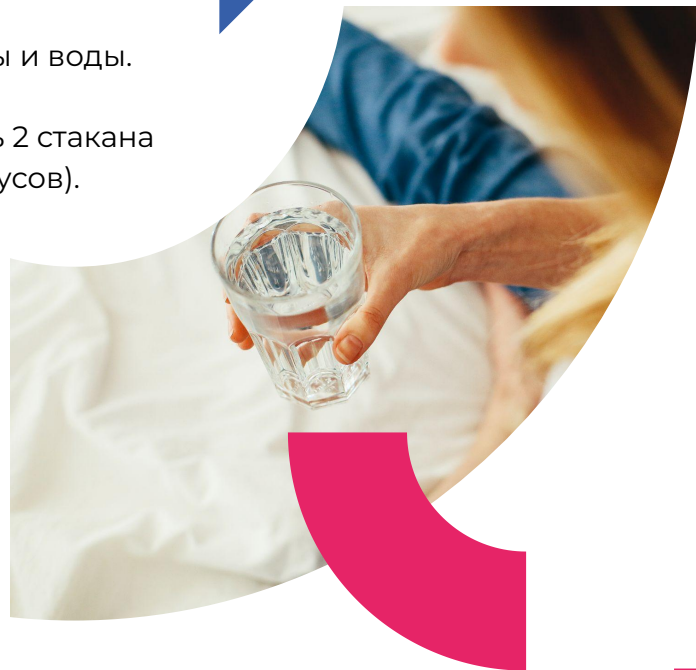
ДЕНЬ ГОЛОДАНИЯ

До 12:00 желательно находиться на сухом голодании без еды и воды.

В 12:00 (или раньше, если будет тяжело) необходимо выпить 2 стакана чистой теплой (комфортно-горячей) воды (около 40-50 градусов).

Что может произойти?

- начнутся позывы в туалет, и это прекрасно!
- бросит в жар, и вы пропотеете
- начнется озноб - это тоже норма



КАК ПРОВЕСТИ ДЕНЬ БЕЗ ЕДЫ

Разрешено:

- минимум 2 л чистой питьевой воды и 0,5 л минеральной воды
- FASTING-FOOD (специальные активаторы и ускорители)
- бонусные напитки



FASTING-FOOD:

- соль
- лед
- лимонный шот
- эспрессо с кокосовым маслом

Бонусные напитки:

- кофе (без добавок или с кокосовым маслом)
- крепкий зеленый или матча чай

Правила употребления:

1. Это должно быть праздником! Похвалите себя за что-то и налейте, например, чашечку американо в благодарность самому себе.
2. Используйте самую красивую посуду, сервируйте и поделитесь этой красотой с единомышленниками - присылайте фото в чат или выкладывайте в социальных сетях. Чем красивее чашка, тем вкуснее напиток!
3. Очень важно пить все вышеперечисленные напитки достаточно быстро (не растягивайте «чаепитие» на полчаса). Если выпить быстро - получите дополнительный эффект; медленно - организм подумает, что его начали кормить.
4. Размер чашки не должен превышать 150 мл.
5. Разрешается пить не более трех чашек бонусных напитков в день.



**ЧТО
КАТЕГОРИЧЕСКИ
ЗАПРЕЩЕНО
ВО ВРЕМЯ
ПИЩЕВОЙ ПАУЗЫ**

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- ПИТЬ ХОЛОДНУЮ ВОДУ
- ПИТЬ ЦИКОРИЙ, ФРУКТОВЫЙ ЧАЙ
- ДОБАВЛЯТЬ В НАПИТКИ ЛЮБОЕ МОЛОКО
- ДОБАВЛЯТЬ ЛЮБЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ, В ТОМ ЧИСЛЕ МЕД
- ПИТЬ КОМПОТЫ, СОКИ, МОРСЫ
- ЖЕВАТЬ ЖЕВАТЕЛЬНУЮ РЕЗИНКУ

Что может облегчить состояние во время пищевой паузы

1. **Дыхание** (дыхательная гимнастика, йога смеха, эфирные масла)
2. **Массаж и самомассаж** (висцеральный, лимфатический, сухой щеткой)
3. **Контакт с водой и природой** (душ, обливание, купание в источниках, плавание в бассейне, ванна, использование термальной воды, времяпрепровождение на природе, обнять дерево)
4. **Работа с телом** (гвоздестояние, солевой пилинг, баня, спорт)
5. **Сон** (дневной сон или ранний ночной)
6. **Эмоции** (прореветься, прокричатся, высказаться перед зеркалом, выплеснуть эмоции на бумагу, общение с единомышленниками, практика благодарности)



УХОД ЗА СОБОЙ во время голодания



КАК ПРАВИЛЬНО ВЫЙТИ ИЗ ПИЩЕВОЙ ПАУЗЫ

Казалось бы, что может быть проще, чем просто начать кушать?!

Главное правило:

Выход из голодания важнее самого голодания! Лучше не начинать голодать вообще, чем сбиться с маршрута на финишной прямой.

Главная задача:

Вывести свободно циркулирующие и открепленные токсины из организма, полностью очиститься от ядов, не дать им возможности вернуться и снова отложиться в тканях на своих привычных местах.

Иначе, финиш будет практически там же, где старт.

Еще одна важная задача - это перезапуск иммунной системы, насыщение организма фитогормонами и исправление всех «неполадок» (повреждений) организма.

ПЛАН НА ДЕНЬ:

1. Утром после пробуждения необходимо выпить 2 стакана чистой теплой (комфортно-горячей) воды (около 40-50 градусов).
2. Не раньше, чем через 30 минут после горячей воды (а лучше позже), можно приступить к первому приему пищи:
 - смузи на сезонных ягодах
 - овощной свежавыжатый сок
 - омлет (например, с брокколи)
 - суп-пюре из овощей
 - костный бульон с травами
 - фирменный коктейль на основе семян «Иммунный коктейль»

Слушайте себя!

Сейчас ваши рецепторы максимально четко и правдиво дают обратную связь, что именно из предложенных вариантов вам захочется.





#хочу 36 часов
СМОГУ ВСЁ САМ!

Курс предназначен для самостоятельного
обучения интервальному голоданию

Я В ДЕЛЕ!


ВЫВОДЫ

Интервальное голодание - это естественный образ жизни, который может улучшить здоровье, омолодить организм, наполнить его новой энергией и силами, подарить состояние полета и счастья, а также продлить жизнь, качественно улучшив ее во всех аспектах.



СТОИТ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА 3 ВАЖНЫХ ПРАВИЛАХ:

1. **Питание:** здоровое (чистое), отсутствие перекусов, регулярные пищевые паузы.
2. **Физическая активность:** двигаться, заниматься спортом, быть подвижным.
3. **Восстановление и отдых:** следить за качеством и количеством сна.



Нужно помнить, что не существует универсальных рецептов омоложения и оздоровления организма, а лучшая диета та, которая не является диетой, а является образом жизни!

ВАШИ ВОПРОСЫ

Больше информации в Телеграм канале
«ЗОЖ в большом городе»

@gladkina