

Mennyit kell részleges böjtölnünk egy hónapban, hogy hatásos legyen?

Arról lesz ma szó, hogy hányszor kell részleges böjtölnünk 1 héten, 1 hónapban ahhoz, hogy ez sikeres vagy értelmes legyen.

Az egyik kérdés amit kaptam, hogy hányszor böjtölnünk. Ere nagyon egyszerű a válasz ha 1 nappal tudod kezdeni 1 hónapban a részleges böjtöt akkor már nagyot léptünk előre. Ez 12 nap egy évben, ez nem fog drasztikus változást elérni önmagában, de be fog tudni indítani egy előrehaladást, mert hogyha már kényelmes 1 nappal vagy hogyha le tudjuk küzdeni a testünkben a nehézségeket akkor sokkal gyorsabban lesz belőle 2, 3, 4 nap. Nem javaslok, hogy az egész életünket tegyük rá mindjárt az elején, hanem mondjuk azt, hogy most 1 napot böjtölök és megnézem. Kettő típusú nehézség van a részleges böjtben, az egyik az testi, hogy milyen amikor a testem nem kap egy ideig táplálékot, a másik az érzelmi az éhhaláltól való pánik, hogy éhen fogok halni. Sokkal könnyebb ezt megbeszéljük magunkal ha az mondjuk, hogy ma annyi fog történni, hogy lecserélem a reggelimet egy tökéletes reggeli italra és az ebédemet ugyanúgy megeszem mint eddig, sőt akár több ebédet is ehetek.

Vegyük át, hogy hogyan készüljünk ere az első böjt napra. Az első dolog amit javaslok, hogy tételezzük fel, hogy szerdán szeretnéd ezt a böjt napot, én fogom javasolni, hogy hétköznap, tehát munkanap tegyük ezt, mert a mindennapoknak a stressze kicsit segíteni fog az étvágycsökkentésben. Ugyanakkor ne a legkritikusabb munkanapodon tedd ezt, hanem egy standard átlagos munkanapra, a példánkból ez lesz a szerda. Ara foglak kérni, hogy kedden ne edz ha az első böjtnapodról beszélünk akkor még hétfőn se edz semmi brutálisat, nehezet, keményet. Nyugodtan menj el sétálni vagy jógázz egyet, de kemény odaverős edzést nem javaslok, mert akkor a testünk szeretne regenerálódni és akkor több táplálék kell. Egy idő után kevesebb nap is elég lesz az átálláshoz de az első böjtnapunknak adjunk meg minél hosszabb kifutót, minél kedvesebb megengedőbb készülést. Ha lehet hétfőn és kedden is aludj sokat. Kedden ara kérlek, hogy vacsorára egyél sokat, mert a részleges böjt nem egy mennyiségi megkötés hanem egy időbeli megkötés. Időkorlátolt táplálkozásnak talán pontosabb lenne hívni és ebbe az időkorlátba bökj ki egy időpontot, hogy mikor vacsorázol, példának egyszerűségéért kérlek legyen ez 8 óra. Tételezzük fel, hogy kedden este 8 órakor megvacsorázol, az ad nekünk 4 órát éjfélig és reggel amikor fölkel, ez legyen pl. 6, ez azt jelenti, hogy éjfélig eltelt 4 óra, éjfélől 6 az 10 óra. Hatkór fogok javasolni egy tökéletes reggeli italt. Tehát eltelt 6 ig 10 óra és hogyha 6-tól délig. Ezért azt fogom javasolni, hogy reggel 6 kor egy tökéletes reggeli ital és igyál 9-10 között és délben pedig már ehetsz. Hogyha az első böjtnapodon nem meg a 16 óra, hogyha nem bírod ki délig, akkor egyél 11 kor, egyél 10 kór nem vesztesz el semmi drasztikus előnyt. Idővel majd mikor kényelmesen bírod a böjtöt akkor tovább tudod ezt nyújtani, de kérlek az elején addig csináld ezt amíg éhes nem leszel. Ezért fontos, hogy egyél sokat előző nap este, ha van rá lehetőség még egy tökéletes esti italt is javaslok, hogy maradjon benned kellő tápanyag és ne maradj éhesen. Ébredés után tökéletes reggeli ital, félúton tehát 6 és dél között javaslok mégegyet, hogyha a koffein toleranciád ezt engedi, hogyha túl sok koffein lenne ez egymás után akkor a második is lehetne esti tökéletes ital. Így viszel be kellő tápanyagot, hogy ne éhez el délig. Ha ezt megtudod ismételni az elején 1 nap havonta megtudod, hogy érzed magad, megtudod milyen érzések jönnek föl, mik azok a félelmek amik ilyenkor vannak, mik azok a kérdések amik ilyenkor felmerülnek és le tudod írni, hogy mikor ettél utoljára és akkor utána megnézheted, hogy ez mehe 1 nap egy héten. Az 1 nap egy héten az már 52

böjtnap egy évben, az már okozhat jelentős pozitív eredményeket. Hogyha ilyen gyengéden kényelmesen megengedően kerüljön bele az első böjtnapunkba. Egyáltalán nem fontos a 16 óra, böjtölj annyit amennyi kényelmes. Ha úgy érzed, hogy a tökéletes reggeli ital után már 1-2 órával megéhezel akkor egyél. Ne tegyük magunkat táplálkozási présbe mert ez táplálkozási klausztrofóbiát okozhat.

Én az javasolom, hogy erőltetni csak a 10 böjtnap után nézzük meg. Ha a 10. nap sem megy kényelmesen a 16 óra akkor nézzük meg ha ot egyszer kipróbálsz a 16 órát akkor az ott milyen kérdéseket hoz fel, de ha még ott is éhes vagy nagy eséllyel kicsi a vacsora. Én ezt sokkal többszöri problémának látom mint ahogy azt el tudom mondani és nem csak mennyiségre tud kicsi lenni a vacsora hanem minőségre is. Tehát lehet, hogy túl sok benne a szénhidrát domináns köret. Én azt javasolom, hogy kevesebb köretet és több lényegyet együnk ebben az esetben.

Így készüljünk fel az első böjtnapunkra, nézd meg, hogy milyen érzés, írd le nekünk ha gondold és akkor majd küld el nekünk e mailben és onnan fogunk tudni neked tovább segíteni.