

Részleges böjt alapok

Beszéljünk először arról, hogy mi a részleges böjt, mik a legfontosabb dolgok mire odafigyelj és mikor hagyd abba.

A részleges böjt nem más mint egy időszak amikor nem eszünk, a böjt azt jelenti, hogy valami nélkül. Mindig amikor valami nélkül vagyunk böjtölünk, ezt nem csak az étkezésben lehetséges hanem pl lehet szó böjtöt is tartani, lehet hideg, meleg böjtöt tartani. Az edzés is lehet egy fajta böjt. A mostani megközelítésekben a részleges böjtben olyan dolgokból böjtölünk ami jelentősen kilengetné a vércukrunkat ezáltal inzulin választ létrehozva, az egész étrend amit javasunk az ez a megközelítést képviseli. Van egy csaló napunk amikor ere is ráedzünk, de ez főleg érzelmi okok miatt van azért, hogy ne érezzük magunkat úgy, hogy Úristen soha többet nem ehettek fánkot és a részleges böjtnek a böjt felében pedig arra törekszünk, hogy még aktívabban támogadjuk ezt az aktivitást, mert ha kileng a vércukrunk akkor ara inzulinválaszt keletkezik, de ha rengeteg cukrot vittünk be vagy gyorsan felszívódó szénhidrátokat akkor azok gyorsan felszívódnak, a szintjük lecsökken, de az inzulin ott marad és ez az inzulin van, de nincs mi lekösse állapot nagyon sok problémának az alapja pl. a démoni libikóának. Sok inzulin marad bent ere a testünk kiadja parancsba, hogy vigyünk be gyorsan felszívódó szénhidrátot, lekössük ezt az inzulint gyorsan. Azt bevisszük, kicsit túl is vesszük, az inzulinból több termelődik majd a gyorsan felszívódó szénhidrátok megint felszívódnak az inzulin pedig megint ott marad. Az egyik védekezési módja ere a testünknek, hogy azt mondja ó itt mindig nagyon sok inzulin van de nem tudom mivel lekötni, mert nincsen elég tápanyag hozzá ezért ellenállóvá válok és kialakulhat egy inzulin rezisztencia, mert nem tesz jól, hogy állandóan pattog a vércukrunk ez nagyon nem előnyös. Egy nagyon egyszerű példa, hogy nagy drága inzulint létrehozni és ezért állandóan termeljük, az is nehéz az állandó jelenléte sem előnyös ezért a legkönnyebb az ha a napnak egy jelentős részében semmi olyat nem viszünk be ami jelentősen megmozgatná a vércukrunkat. és ez egy pihenőt ad a testünknek és szerintem ez a pihenő a legnagyobb titka a részleges böjtnek az én protokolomnak, amit én javaslok egy tökéletes reggeli ital, egy kollagénes vajás kávé vagy tea vagy víz.

Úgy készült a reggeli tökéletes ital, hogy ne legyen benne semmi olyan összetevő ami jelentősen kimozdítja a böjtünket. Ez egy pihenő és nincs benne semmilyen jelentős szénhidrát, van benne zsír és van benne a kollagénből fehérje, de a fehérje előemésztett és a zsír pedig leturmixolt, de már a kollagénben is van egy nagyon jó minőségű zsír, ha nem teszel bele vaját akkor is viszel be zsírt és így viszunk be tápanyagot. Ez által nem jön elő az a probléma, hogy felugrik a vércukor de nem is éhezünk el, mert az eléhezés a legnagyobb veszélye a böjtnek. A legfontosabb dolog ha éhes vagy egyél, soha ne éheztesd magad. Ha éhes vagy valamit elrontottunk, mert az azt jelenti, hogy felment a vércukrunk leesett és ott már valamit be kell vigyünk. Ez a leesés lehet annyira egyszerű, hogy nem ettünk eleget. Két egyszerű dolog van amit meg tudunk oldani, hogy ne legyünk éhesek. A 16, 18 óra nagyon sok idő ha nem tudod elképzelni akkor ne menj hanem menj annyit amennyi kényelmes. Pl ha te 6-8 órát alszol felkelsz és nem eszel 4 órát, akkor az már 12 óra és ha te csak eddig tudod elvinni akkor vidd el eddig, de ha éhes vagy mindenképp egyél, mert ha nem eszel felléphet az eléhezés és az éhségre a testünk adrenalinval válaszol és az adrenalin egy harci hormon.

Az adrenalin ugyanolyan előnytelen mint az inzulin, tehát nem akarjuk lecserélni a folyamatos lekötetlen inzulin folyamatos adrenalinra. Az adrenalin elvonja a figyelmet a hosszútávúról és belepréseli a rövidtávú dolgokba. Nagyon egyszerűen fogalmazva a hosszútávú problémák rovására nem költ hanem egyszerűen a mostban él tipikus példa erre az, hogy elkezdjük a parkettát felégetni igen most meleg van, cserébe a felégetett parketta egy problémát fog hozni holnap. Ezért vagyok nagyon ellene, hogy éhezünk az adrenalin nagyon rossz a testre főleg a női testre.

A részleges böjt teljes protokollja felkelünk készítünk egy tökéletes reggeli italt ez ad annyi tápanyagot, hogy kibírd ebédig, opcionálisan ihatsz még egyet, ha többet edzel és kell a tápanyag. Ha délben ebédelünk és nyolckor vacsorázunk és bele tudjuk tenni az evést egy 8 órás ablakba akkor az azt jelenti, hogy a maradék idő a 16 óra az megmarad arra, hogy nem terheli le az emésztés és ez az elve a részleges böjtnek. Még egy dolgot kiemelnék különösen azoknak akik mozognak, hogy a részleges böjt nem egy kevesebb étkezési protokoll, ez egy kevesebb időben ugyanannyi vagy nagyobb mennyiségbeni étkezési protokoll. Ha eddig 3 tányért látunk magunk előtt akkor most az 2, de nagyobbnek kell lennie mint eddig. Ha mozogsz és izomtömeg növekedés történik a testedben akkor ez lehet 2 tányér vagy 2 és fél tányér. Ijesztő mennyiségű tápanyagra van szükségünk ha nő az izom, különösen akkor ha már egy ideje mozogsz, mert minél több izomnak kell regenerálnia annál több alapanyagra van szükség, hogy azt az izmot regeneráljuk, mert ahol több izom van ott többet kell enni, hogy a több izmot regeneráljuk. A tökéletes reggeli ital nem töri meg a böjtöt, mert úgy hoztuk létre, hogy támogassa a böjtöt. Nem kell erőltetni a számokat ha neked úgy felel meg hogy pl 10 kor ebédelj és 6 kor vacsorázz az is jó, egyél akkor amikor neked jó és belefér. Nem cél egyből tökéletesnek lenni, próbáld azt, hogy a reggelit lecseréled a tökéletes reggeli italra. Ha nem vagy éhes akkor is egyél a 16 óra után. Elmondom a kedvenc mottóm egyél sokat. Ha nem a reggelit szeretnéd elhagyni hanem a vacsorát akkor egy tökéletes esti italt javasolnék ez egy bögre forró víz egy kanál kollagén és egy kanál méz, esetleg fahéjat is tehetsz bele ezt javaslom akkor is ha reggel nem szeretnél kávét inni. Ez a tökéletes esti ital egy zseniális módszer pláne ha vannak alvási nehézségeid, mert az alvásnál is fontos, hogy ne éhezünk el. Nem old meg minden alvás nehézséged de az éhezés alapú alvás nehézségben sokat segít.

Vannak olyan napok amikor kényelmetlen számodra a részleges böjt különösen ilyen a menstruáció, akkor nyugodtan engedj el. Nyugodtan add meg a reggeli tökéletes italt és nyugodtan add azt amit elbírsz ilyenkor képzelni. Tehát egyáltalán nem fontos, hogy egész nap részleges böjtölj, hogyha belősz 1-2 napot kezdésnek akkor az nagyon jó az összes többi napon is tartsd a tökéletes reggeli italt, mert segíteni fog kitolni a nagyon rossz nasik iránti vágyat. Ha kimaradnak napok akkor az nem gond. A cél az hogy a 365 napból minél többet a jóval töltsünk, ezért a legideálisabb az lenne ha követnéd a megtámogatott részleges böjt protokollunkat, utána elkészítenéd valamelyik receptünket.

Lesz részleges böjt haladó előadásunk, tedd meg kérlek, hogy megírod a kerdes@kollagenfeherje.hu oldalra a kérdéseidet