



*Podle statistik začíná s nějakou dietou v prvních měsících nového roku více než třicet procent žen. Řada z nich i letos sází na přerušovaný půst, který vede v žebříčku diet už několik let. Prozradíme vám proč!*



# Pomůže mi zhubnout **PŘERUŠOVANÝ PŮST?**

PODSTATOU PŘERUŠOVANÉHO nebo také cyklického či intervalového půstu je, že si den (nebo i delší období) rozdělíme na intervaly bez jídla a intervaly, kdy se stravujeme. Tedy bez omezování a plnohodnotně. Zastánci této diety tvrdí, že pomáhá nejenom při hubnutí, ale také prospívá zdraví, což mimochodem dokládá i několik důvěryhodných studií. A jaká je největší výhoda této diety? Pokud zvolíte vhodnou variantu, můžete ji držet, jak

dlouho chcete. Dá se totiž přizpůsobit prakticky každému životnímu stylu.

## HISTORIE I VĚDA

Půst jako léčebná a detoxikační metoda je známý už po staletí a objevuje se v mnoha kulturách. Právě proto neunikl ani vědcům, kteří jeho účinky nejenom na zdraví, ale i snižování nadváhy začali zkoumat. Zjistili například,

že období půstu mají pozitivní vliv na obnovu buněk a pomáhají zpomalit proces stárnutí. Při dalším zkoumání se ukázalo, že důležité zdravotní benefity půstu přetrvávají i při neúplném, tedy přerušovaném půstu, při kterém se „postíte“ jen několik hodin a poté se na určitou dobu vrátíte k běžné stravě. Tak nějak se zrodila metoda intermittent fasting – přerušovaný půst, který zachovává všechny příznivé účinky půstu, ale zároveň člověk při něm netrpí hladem či odpíráním.

## DALŠÍ ZDRAVOTNÍ BENEFITY

Cyklický půst podle odborníků umožňuje nejenom postupně upravit váhu, ale kromě výše zmíněných pozitivních vlivů také zlepšit inzulínovou rezistenci, snížit hladinu inzulínu a cukru v krvi, snížit špatný cholesterol, očistit tělo od škodlivých toxinů anebo dokonce zvýšit mozkovou aktivitu. Bylo také zjištěno, že při přerušovaném půstu se metabolické procesy během prvních tří dnů zrychlí o 10 %. Zvyšuje se odolnost vůči stresu a výkonnosti, zlepšuje se spánek i nálada. Dokonce má pozitivní vliv na vlasy, nehty a pleť.

## VYBERTE SI, CO VÁM VYHOVUJE!

Za několik let vzniklo hned několik verzí této diety. Nejznámější možnosti intervalové diety jsou 18/6, 16/8, 18/34, 24/24, stravování obden nebo systém střídání pěti a dvou dnů. První číslo představuje počet hodin nebo dní, kdy můžete jíst (okno stravování), druhé určuje dobu úplné abstinence od jídla neboli období půstu. Pojďte se s nimi seznámit blíže!

## 5/2 aneb KDYŽ MÁTE PEVNOU VŮLI

Dodržíte období jídla a hladu. Pět dní v týdnu můžete jíst normální stravu a po dobu dvou dnů snížíte svůj denní kalorický příjem na 500 kalorií (muži na 700). Autor metody slibuje, že díky takové dietě můžete v průměru zhubnout až 1 kg za týden a při dobré fyzické aktivitě i více. Předpokládá se, že tato dieta je snáze přijatelná psychologicky, protože prakticky nezahrnuje vzdání se obvyklého jídla.

## 16/8 aneb ZVLÁDNE JI KAŽDÝ

Při této variantě trvá stravovací okno osm hodin, během kterých můžete sníst téměř všechno, a dalších 16 hodin jste v režimu hladovění. Pokud tedy snídáte v 10 hodin, pak v 18 hodin byste měli sníst poslední jídlo.

## 13/11 aneb PRO ZASTÁNCE PŘIROZENÝCH RYTMŮ

Jde o jednu z nejjednodušších verzí možností přerušovaného půstu, protože poskytuje poměrně široké okno pro jedení, až jedenáct hodin, což je ve skutečnosti staré známé „nejezte po šesté večer“. Dieta se řídí přirozenými rytmy těla a odtud je i její druhý název – cirkadiánní. Při dodržování této verze jíte hlavní jídlo ráno a poslední (lehké) nejpozději čtyři až pět hodin před spaním. Avšak i tato dieta podporuje hubnutí, a to i u lidí s normální hmotností, normalizuje spánek a zlepšuje i další zdravotní parametry.

## PŮSTY 24/0 A 36/0 aneb JSOU PŘÍLIŠ RADIKÁLNÍ

Zařazují se mezi extrémní typy půstu, protože zahrnují abstinenci od jídla na celý den nebo den a půl. Většina odborníků nedoporučuje uchýlit se k takové dietě častěji než jednou týdně. Dokonce i studie o účinku této diety jsou značně rozporuplné. Vyhnout by se jí měli zejména lidé se zdravotními potížemi či chronickým onemocněním. ▶

## Zeptali jsme se za vás



Odpovídá hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

CO JE JEŠTĚ DŮLEŽITÉ, KDYŽ CHCEME POMOCÍ TĚTO (NEBO JINÉ) DIETY ZHUBNOUT?

Stejně důležité jako změna stravování jsou pohybové aktivity. Bez

nich se člověku snižuje svalová a kosterní hmota i obranyschopnost. Svaly obecně spalují více kalorií než tuk a zrychlují metabolismus, takže díky pohybu jde i hubnutí lépe. Zkuste zařadit každodenní procházky svižným tempem, zapsat se na lekce jógy, protáhnout se pár cviky u televize nebo plavat. U pohybu se počítá především pravidelnost – tedy ujít každý den jeden kilometr je lepší než sporadicky vyrazit na horskou túru. Pokud si na pravidelný pohyb zvyknete, máte vyhráno. Už po šesti týdnech se stane zábavou, na kterou se budete těšit! Získáte nejen lepší kondici a postavu, ale i svěžší mysl a dobrou náladu.

## Rada NAVÍC

„Pro co nejlepší efekt přerušovaného půstu by v době jeho držení měl výběr pokrmů v jídelníčku směřovat ke zvýšenému množství zeleniny, ovoce, celozrnných potravin a kvalitních bílkovin, a zároveň ke snížení konzumace sladkých a tučných pokrmů. Zbytečný přísun cukrů lze významně ovlivnit konzumací neslazených nápojů. Vhodnou součástí každodenního pitného režimu jsou především přírodní minerálky, které doplňují tělu důležité minerální látky. Pro každodenní pití se hodí slabě a středně mineralizované vody s obsahem rozpuštěných pevných látek do 1 000 mg/l – mohou se pít bez omezení, tj. bez ohledu na věk nebo zdravotní stav,“ doporučuje odborná konzultantka Aqualife Institutu a nutriční terapeutka Mgr. Lucie Růžičková.



## Nejoblíbenější? 16/8!



- Zastánci tohoto stravovacího režimu oceňují jeho jednoduchost a pohodlí. A jsou tu i další výhody:
- Absence přísných omezení při výběru potravin a možnost schopnost samostatně si vybrat rozvrh jídelního okna.
  - Během jídelního okna je povoleno lehké občerstvení a po zbytek času je povoleno pít neslazenou kávu, čaj a minerálky.
  - Nemusíte se bát nedostatku vitaminů a minerálů, protože pokud dodržujete výživnou stravu, tělo dostává potřebné mikroživiny.
  - Na rozdíl od nízkokalorických diet tento stravovací plán nezpomaluje váš metabolismus.
  - Předpokládá se, že dieta 16/8 nejen snižuje množství tělesného tuku, ale má také prokazatelné terapeutické účinky.

**TIP ZDRAVÍ:** Pokud chcete z této diety profitovat co nejvíce, doporučuje se, aby první jídlo bylo hlavní a připadlo na ráno. Sladkosti je také lepší konzumovat v první polovině dne, kdy je citlivost na inzulin nejvyšší. A v noci se nikdy nepřejídejte, protože v této době se zrychluje produkce cholesterolu!