BESTSELLER NEW YORK TIMESA

DAVID ZINCZENKO
PETER MOORE – REDAKTOR MEN'S HEALTH

DIETA 8-GODZINNA

Obserwuj znikające kilogramy bez patrzenia na to co jesz

vital
GWARANCJA ZDROWIA

DIETA 8-GODZINNA

David Zinczenko
Peter Moore – redaktor Men's Health

DIETA 8-GODZINNA

Obserwuj znikające kilogramy bez patrzenia na to co jesz

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Zuzanna Kaszkur
Fotografie: Beth Bischoff
Ilustracja na okładce: © Regormark – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-18-1

Tytuł oryginału: *The 8 Hour Diet. Watch the pounds disappear without watching what you eat!*
Copyright ©2013 by Rodale Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital
an imprint of Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Niniejsza książka nie zastępuje profesjonalnej opieki lekarskiej.
Ani autor, ani wydawca nie odpowiadają za wszelkie konsekwencje wynikające
z zastosowania opisanych w książce technik. Czytelnik stosuje zawarte
w publikacji informacje jedynie na własną odpowiedzialność.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Z dedykacją

dla przyszłych pokoleń.

Oby kryzys otyłości był czymś,

o czym przeczytają

jedynie w książkach historycznych.

Spis treści

Przedmowa 9

Podziękowania 11

Wstęp

8 godzin do figury, jakiej pragniesz! 13

Dieta 8-godzinna w pigułce 25

Rozdział 1

Przełomowe odkrycia naukowe stojące za Dietą 8-godzinną ... 27

Rozdział 2

Jak Dieta 8-godzinna zmieni twoje ciało 41

Rozdział 3

Dłuższe życie, mocniejszy umysł 61

Rozdział 4

Szybkie pytania, szybkie odpowiedzi 85

Rozdział bonusowy!

Przemień dowolną dietę w Dietę 8-godzinną 95

Rozdział 5

8 pokarmów, które powinieneś jeść codziennie 101

Rozdział 6

Przykładowy 8-godzinny plan żywieniowy 131

Rozdział 7

Plan uników Diety 8-godzinnej..... 139

Rozdział 8

Przepisy 8-minutowe..... 153

Rozdział 9

Zmień przekonania, by zmienić ciało..... 207

Rozdział 10

Ćwiczenia 8-minutowe..... 229

Dodatkowy rozdział treningowy

8-minutowy plan maksymalnej sprawności fizycznej 263

Przedmowa

Chcę ci opowiedzieć o chwili, która odmieniła moje życie. Ponieważ odmieni również twoje.

Kilka lat temu, niedługo po tym jak zatrudniono mnie na stanowisku redaktora naczelnego w „Men's Health", osiągnąłem punkt osobistego kryzysu. Patrząc z zewnątrz, można było odnieść wrażenie, że moje życie jest idealne: codziennie odbywałem pełne energii spotkania przy śniadaniu i zachęcałem do współpracy pisarzy i fotografów podczas obiadów jedzonych późnym wieczorem. Jadłem i pracowałem od świtu do nocy, ale odżywiałem się „zdrowo". I trenowałem jak wariat – w weekendy biegałem w maratonach, a w porze lunchu kilka razy w tygodniu chodziłem na siłownię. Tyle jedzenia, ćwiczeń fizycznych, te wszystkie wczesne poranki i późne noce umożliwiały mi utrzymanie sprawności i wytrzymanie obciążenia pracą, która czyniła mnie „facetem Men's Health".

Byłem ucieleśnieniem „zdrowia i aktywności". Robiłem wszystko. I byłem wyczerpany.

W 1999 roku mój ojciec zmarł na udar w wieku 52 lat. Nauczyło mnie to dwóch rzeczy. Po pierwsze, że życie jest krótkie i muszę w nim upchnąć wszystko, co tylko zdążę. Po drugie, że muszę bezustannie trenować i trzymać się ścisłej diety, by uniknąć podobnego losu. Ale po latach prób, miałem już dość bycia cały czas zmęczonym. Mój lekarz zauważył, że mam wysokie ciśnienie, tak jak mój ojciec. Coś wewnątrz mówiło mi, że czas zwolnić. Może dążenie z całych sił do zdrowia, wcale jednak nie jest takie zdrowe.

Mniej więcej w tym samym czasie zacząłem czytać o badaniach wstępnych nad pewnym nowym trendem w nauce o odchudzaniu, które przynosiły niezwykłe wyniki. Nie wymagał on ciężkich treningów,

pilnowania kalorii, czy przekraczania limitów swojej wytrzymałości. Była to prosta technika, za pomocą której ogranicza się liczbę godzin spędzanych na jedzeniu, zmniejsza intensywność ćwiczeń i spędza więcej czasu na wypoczynku i cieszeniu się smakiem ulubionych potraw. W głębi umysłu powoli zacząłem przyswajać tę nową naukę.

Nie była to nagła decyzja, ale z czasem zacząłem opuszczać energizujące spotkania przy śniadaniu. Zamiast tego, szedłem spokojnie spacerem do pracy i skupiałem się na załatwianiu różnych spraw przed odpłynięciem w długi, pyszny obiad. Przestałem tak intensywnie ćwiczyć na siłowni, zrezygnowałem z maratonów, zwolniłem osobistego trenera. Zacząłem wcześniej chodzić spać zamiast pracować i „dostarczać paliwa" ciału w późnych godzinach nocnych. I wiesz co się stało?

Nie, nie przytyłem. Przeciwnie. Straciłem 3,5 kilograma w ciągu pierwszych 10 dni. Zacząłem bez wysiłku chudnąć i nie przybierałem wcale na wadze, a moje ciśnienie krwi się unormowało. Byłem w szoku.

Myślałem wcześniej, że ten nowy plan pozwoli mi się rozluźnić i bardziej cieszyć życiem.

Nie miałem pojęcia, że okaże się cudownym sposobem na schudnięcie.

Zainspirowało mnie, jak proste, łatwe i przyjemne stało się teraz życie. Kilka ostatnich lat poświęciłem dokładnemu przyglądaniu się tym badaniom i formułowaniu ich wyników w prosty, przystępny, zmieniający życie plan dietetyczny. Rezultatem moich starań jest książka, którą teraz trzymasz w rękach. Dieta 8-godzinna to najprostszy i dający się najłatwiej przestrzegać program odchudzania na świecie. Odmieni twoje życie. Sprawi, że będziesz szczuplejszy, zdrowszy i szczęśliwszy. Na mnie podziałał.

Wiem, że sprawdzi się też u ciebie.

David Zinczenko

Podziękowania

Pomysły opisane w tej książce są, szczerze mówiąc, zaskakujące.

Kiedy zaczęliśmy zbierać informacje o Diecie 8-godzinnej, wszystko, co wiedzieliśmy o odżywianiu mającym na celu zbicie wagi i poprawę stanu zdrowia, stanęło na głowie. W rezultacie musieliśmy wyjątkowo dokładnie odrobić naszą pracę domową, przekopując się przez odkrycia naukowe. Polegaliśmy na pomocy reporterów, badaczy, osób sprawdzających fakty oraz doradców naukowych, którzy pomogli nam bezpiecznie i mądrze przez nie przebrnąć, i stworzyć tę przełomową książkę, którą właśnie trzymasz w rękach.

W szczególności chcielibyśmy podziękować doktorowi Satchinowi Pandzie, adiunktowi laboratorium biologii regulacyjnej w Salk Institute w La Jolla w Kalifornii i doktorowi Markowi Mattsonowi, szefowi Laboratorium Nauk Neurobiologicznych w National Institute on Aging, jak również ich zespołom naukowym, za ich wywrotowe badania nad korzyściami zdrowotnymi płynącymi z okresowego postu. Najważniejsze teorie naukowe i doświadczenia w tej dziedzinie zostały przeprowadzone właśnie przez nich. My jedynie obmyśliliśmy plan ich zastosowania w praktyce.

Dziękujemy Marii Rodale i całej rodzinie Rodale, dzięki ich poświęceniu i oddaniu mogliśmy podążać do celu. Dziękujemy im za to, że dali nam siłę do pomagania ludziom, aby ci mogli ulepszać swoje życie i świat wokół siebie.

Podziękowania dla Georga Karabatsosa i jego zespołu projektantów, szczególnie Mike'a Smitha i Elizabeth Neal, którzy nadali tej rewolucji atrakcyjną formę graficzną.

Dziękujemy też Laurze Roberson, Jordan Sward, Grantowi Stoddardowi, Lili Battis, Cathryne Keller, Theresie Dougherty i Stephanie

Smith; oni również pomogli nam ukończyć tę książkę, częściowo zapominając o zasadzie 8-godzinnego dnia pracy.

Niezwykłemu współautorowi serii artykułów *Eat This, Not That!* i przyjacielowi Mattowi Gouldingowi, dziękujemy za stworzenie wielu wspaniałych przepisów, a BJ Gaddourowi za ciężki wysiłek włożony w opracowanie naszego nowatorskiego planu ćwiczeń.

Podziękowania dla Yeleny Nesbit, Aly Mostel, Allison Keane i Kateri Benjamin, które pomogły rozreklamować naszą rewolucyjną dietę.

Dziękujemy pracownikom wydawnictwa Rodale Books, szczególnie Debbie McHugh, Steve'owi Perrine'owi, Chrisowi Krogermeierowi, Jeffowi Csatariemu, Mike'owi Zimmermanowi, Nancy Bailey, Beth Lamb, Bobowi Niegowskiemu, Beth Bischoff, Ayli Christman, Adamowi Campbellowi, Michaelowi Easterowi i zespołowi produkcyjnemu Rodale. Doceniamy wasze heroiczne wysiłki dostarczenia tej książki do wszystkich, którzy jej potrzebują.

A teraz kiedy znasz już wszystkie osoby, które tak ciężko pracowały, byś otrzymał tę książkę, zapomnij o nich. Staraliśmy się, ponieważ chcieliśmy, by zrzucenie wagi było proste – teraz, od tego punktu do końca, to ty się liczysz najbardziej.

Przygotuj się na zaskoczenie.

Wstęp

8 godzin do figury, jakiej pragniesz!

Najprostszy, najskuteczniejszy sposób utraty wagi, jaki kiedykolwiek wynaleziono

Wyobraź sobie, jak przechodzisz koło witryny sklepowej, zauważasz swoje odbicie i zastanawiasz się – przez krótką chwilę – kim jest ta szczupła, atrakcyjna osoba.

Później wyobraź sobie, jak odkrywasz, że to ty.

Wyobraź sobie wolność płynącą z faktu, że możesz robić co tylko chcesz, jeść cokolwiek chcesz i wiedzieć – nie uważać, nie mieć nadzieję, lecz wiedzieć z całą pewnością – że już nigdy nie przytyjesz ani kilograma.

Wyobraź sobie, że już nigdy nie musisz martwić się o swoją wagę, ani o jej wpływ na zdrowie; nigdy więcej.

Choć wydaje ci się to nieprawdopodobne, jest jak najbardziej możliwe. Wiem, ponieważ podobnie jak dziesiątki milionów Amerykanów, ja również walczyłem ze swoją wagą. Wiem, jak to jest, gdy jest się niezadowolonym ze swojego ciała, gdy martwisz się o serce, stresujesz ciśnieniem krwi i poziomem cukru, obawiasz się, że robi się coraz cieplej i zaraz znowu nadejdzie kolejny upokarzający sezon na kostium kąpielowy. Wiem, jak to jest, gdy chce się kupić ubrania, wyciąga

rozmiary, które powinny pasować, a do domu wraca się z nową parą spodni o dwa lub nawet trzy rozmiary większych niż się spodziewałeś.

Teraz już wiem, że nigdy nie będę musiał się martwić przybieraniem na wadze – ani, co ważniejsze, problemami zdrowotnymi związanymi z otyłością. Wiem, że znam sekret szybkiej i trwałej utraty wagi.

I taką pewność chcę dać również tobie.

Sekret Diety 8-godzinnej

Kiedy słyszysz słowo „dieta", prawdopodobnie myślisz o czymś zagmatwanym i trudnym do przestrzegania – a szczerze mówiąc, nawet dość przygnębiającym. Może ci się wydawać, że odnotowanie choćby najmniejszej zmiany w lustrze czy na wadze łazienkowej wymagać będzie poświęceń, odmawiania sobie wszystkiego i dotkliwego braku ciasta czekoladowego oraz żeberek z grilla. Tak sądzisz, ponieważ zawsze to nam mówiono na temat diet. Schudnięcie to trudna sprawa, prawda?

Nieprawda. Zaraz poznasz sekret odchudzania, który jest tak prosty, a jednocześnie tak drastycznie odmienny od standardowych „diet", że nie będziesz mógł uwierzyć własnym oczom.

Schudnięcie przecież nie może być tak proste.

A jednak jest. Na następnych 250 stronach przeczytasz o badaniach, które otworzą ci oczy, o radach ekspertów, które mogą zmienić twoje życie, oraz niezwykłe opowieści osób, które szybko schudły i utrzymały właściwą wagę. Zapomnij o wszystkich standardowych poradach, o zmniejszaniu spożycia kalorii. Zapomnij o dziwacznych dietach ograniczających spożycie tego czy innego produktu. Zapomnij o silnej woli, wspomagaczach diet, liczeniu kalorii, indeksie glikemicznym. Zapomnij o wszystkim, co kiedykolwiek słyszałeś na temat zrzucania wagi, a zamiast tego zrób tak:

Jedz co chcesz i ile chcesz.

Jedz tylko podczas 8-godzinnego okresu w ciągu doby (trochę oszukując tu i ówdzie!)

Wiem, co sobie myślisz: jeśli jesteś sceptykiem, który, tak jak ja, niejedno już w życiu widział, na twoim mierniku wciskanego kitu świeci się już pewnie czerwona lampka. Jeśli coś brzmi za dobrze, by było prawdziwe, to pewnie nie jest. Prawda?

Ale wynikom badań nie da się zaprzeczyć. Doświadczenia i eksperci z najbardziej szanowanych organizacji naukowych na świecie – od Salk Institute przez USDA aż po University of California w Berkeley – dochodzą do tych samych, niepodważalnych wniosków: *istnieje* magiczny sposób na utratę wagi.

Jedz co chcesz, w ilościach takich, jakie chcesz.

Ale zjadaj większość pożywienia podczas 8-godzinnego okresu w ciągu doby.

I najbardziej zadziwiająca rzecz: Musisz przestrzegać tej diety tylko przez 3 dni w tygodniu. Trzy dni w tygodniu!

Trzymaj się tych zaleceń, a szybko stracisz na wadze. (Osoby, które wypróbowały tę dietę straciły do 10 kilogramów w jedyne 6 tygodni). Drastycznie obniżysz ryzyko zapadnięcia na choroby serca, raka i cukrzycę. Usprawnisz działanie mózgu, będziesz myślał jaśniej i wydajniej. Ochronisz ciało i umysł przed skutkami starzenia i stresem. Oraz znacząco wydłużysz swoją przewidywaną długość życia.

Wszystko, czego ci potrzeba, to 8 godzin.

Chudnij jak nigdy przedtem

Pomysł, by jeść tyle, ile się chce i to dowolnych produktów – czyli stwierdzenie, że kalorie na dłuższą metę nie mają znaczenia – jest niezgodny ze wszystkim, co do tej pory nam mówiono o odchudzaniu. Ale wystarczy spojrzeć na dowody: ponad dwóch na pięciu Amerykanów twierdzi, że są obecnie na diecie. Wydajemy ponad 67 miliardów

dolarów rocznie na książki o dietach, programy odchudzające i karnety na siłownię. A jednak dwóch na trzech dorosłych Amerykanów ma nadwagę lub jest otyłych. Jest oczywiste, że to, co mówiono nam o odchudzaniu, jest błędne i wszystkie diety, których przestrzegaliśmy, również w końcu okazują się błędne.

Ale to się teraz zmieni.

Każdą możliwą dietę można zaklasyfikować do jednego z dwóch rodzajów: diet ograniczających spożycie kalorii i diet ograniczających spożycie konkretnych pokarmów.

Diety ograniczające spożycie kalorii są dietami najstarszego typu, nakazującymi niegdyś zapełniać spiżarki waflami ryżowymi, twarożkiem i dietetycznymi napojami. Jeżeli jadłeś mniej kalorii, niż twój organizm dziennie spalał, miałeś tracić na wadze. Nauka mówi, że nie to jest kluczem do schudnięcia.

Diety ograniczające spożycie kalorii nie działały z prostej przyczyny, jesteśmy jacy jesteśmy: nieprzewidywalni, niedoskonali, ludzcy. Jasne, może jeśli miałbyś hart ducha Nelsona Mandeli, wytrzymałość Tomasza Adamka i odwagę Romana Polko, bez problemu przechodziłbyś obok każdej gorącej, świeżej słodkiej bułeczki drażniącej nozdrza w centrum handlowym, każdego okraszonego sosem kebabu wołającego cię z tureckiej restauracji, czy każdej pizzy z zapiekanym serem wyglądającej z telewizyjnych reklam w przerwie meczu. Ale w końcu dieta ograniczająca spożycie kalorii się załamuje, ponieważ brakuje ci silnej woli i zanim się spostrzeżesz trzymasz już nos w paczce chipsów. Na dłuższą metę takie tradycyjne diety po prostu nie działają.

Dieta 8-godzinna jest inna, ponieważ możesz spożywać tyle kalorii, ile chcesz. Zgadza się: w badaniu przeprowadzonym przez Beltsville Human Nutrition Research Center naukowcy odkryli, że zjadanie takiej samej liczby kalorii w ograniczonym czasie, skutkuje „istotną zmianą struktury organizmu, w tym zmniejszeniem objętości tłuszczu…"

Diety ograniczające spożycie konkretnych pokarmów to nowszy sposób na utratę wagi. Jedz, ile chcesz, tylko nie spożywaj węglowodanów. Czy tłuszczu. Czy mięsa. Czy nabiału. Czy pokarmów o wy-

Historia sukcesu Diety 8-godzinnej

„Sprawia, że czuję się ładna, piękna!”

Morgan zrzuciła 7,5 kilograma w 6 tygodni – i przejęła kontrolę nad swoim życiem

Morgan Jennings, 32 lata, Gate City, Virginia

Zawód: **księgowa**
Waga początkowa: **87 kg**
Wzrost: **162 cm**
Waga po 6 tygodniach: **80 kg**

Gdy Morgan Jennings dowiedziała się, że jest w ciąży, zdecydowała, że weźmie się w garść i podreperuje swoje zdrowie. Ale jako samotna, karmiąca piersią matka, wiedziała też, że żadna niskowęglowodanowa, niskotłuszczowa czy nisko-co-innego dziwna dieta nie wchodzi w grę. Dieta 8-godzinna dała jej swobodę, której potrzebowała, by schudnąć, a przy tym nie kolidowała z codziennymi zajęciami księgowej na pełen etat i samotnej matki.

PROSTE ROZWIĄZANIE – Z MOŻLIWOŚCIĄ DOSTOSOWANIA

Jej dzień zaczyna się o 5:30, kiedy budzi się jej roczny syn. Pomiędzy obowiązkami księgowej a supermamy, Morgan nie ma czasu na gotowanie zdrowych posiłków ani pieniędzy na drogie plany dietetyczne. „Liczenie kalorii i węglowodanów, to nie jest coś, na co masz czas. Przyglądałam się programowi Weight Watchers, diecie Atkinsa, wielu innym propozycjom i wszystkie wymagają dużo czasu. Natknęłam się na Dietę 8-godzinną i pomyślałam: to może mi się udać!

CHUDNĄĆ W ZDROWY SPOSÓB

Dieta 8-godzinna nie ograniczyła spożycia kalorii, Morgan mogła więc nadal dostarczać swojemu organizmowi energii i składników odżywczych, potrzebnych karmiącej matce, jednocześnie tracąc na wadze. Ponieważ nie czuła się ograniczana, prawidłowe odżywianie się przychodziło jej łatwo. „Świadomość, że mogę zawsze zjeść batonik, jeśli zechcę, pomogła mi podejmować zdrowsze decyzje, nie czułam się niczego pozbawiana”, opowiada. „Dieta doskonale się do mnie dopasowała”.

ODŁOŻYĆ NA BOK WĄTPLIWOŚCI

Morgan schudła do tej pory 7,5 kilograma i czuje skutki tego faktu we wszystkich dziedzinach życia. „Straciłam na wadze, czuję się lepiej, a dzięki zdrowszym wyborom mam wyższą samoocenę”, mówi. „Pewność siebie wpływa na wszystko, co robię – na pracę, życie towarzyskie, życie osobiste”. Ma teraz więcej energii na zabawę z synem, a jej punkt widzenia zmienił się drastycznie, jak twierdzi, dzięki Diecie 8-godzinnej. „Sprawia, że czuję się ładna, piękna. Kiedyś zastanawiałam się, czy nie jestem dość dobra, wystarczająco ładna, czy coś w tym stylu? Zrzucenie wagi naprawdę mi pomogło. Ten zastrzyk pewności siebie sprawia, że życie stało się lepsze”. Morgan poleciła dietę przyjaciółkom i członkom rodziny, i mówi, że zamierza się jej trzymać na dłużej. „To dla mnie dieta idealna!”

sokim wskaźniku glikemicznym. Nie jedz pokarmów, jakich nie jedli ludzie paleolitu. Czy pokarmów, które nie są „pełne". Czy pokarmów mających dziury. Od jogurtów, przez ziemniaki, po ciastka, zawsze gdzieś znajdzie się ktoś, kto powie ci, żebyś właśnie tego nie jadł, albo żebyś jadł to jedynie w jakiejś magicznej kombinacji z czymś innym.

To inny rodzaj diety, lecz dającej taki sam skutek. Możesz próbować przeżyć na stekach i jajkach, ale w końcu będziesz chciał zjeść kromkę chleba. I osełkę masła. Na dłuższą metę takie dziwne diety również nie działają.

Dieta 8-godzinna jest inna, ponieważ możesz jeść wszystko, co ci smakuje, w dowolnej ilości. Według badaczy z Regulatory Biology Laboratory w Salk Institute for Biological Studies, „to kiedy jemy, może być równie istotne, jak to, co jemy". Po raz pierwszy doszli oni do tego przełomowego wniosku przy badaniach nad zwierzętami. Kiedy pozwolili myszom jeść co chciały, ale jedynie w ograniczonym czasie, myszy straciły na wadze. Lecz kiedy myszy trafiły na restrykcyjną dietę i karmiono je w ciągu całego dnia, przybierały na wadze. Szokujący wniosek: Możesz jeść co chcesz, ponieważ ograniczając okres, w którym spożywasz pokarm, tak naprawdę zwiększasz liczbę kalorii – szczególnie kalorii z tłuszczu – spalanych podczas dnia.

To dlatego Dieta 8-godzinna jest taką zmianą. Ta dieta nie wymaga silnej woli. Nie wymaga poświęcenia. Nie wymaga liczenia kalorii, sprawdzania indeksu glikemicznego, równoważenia spożycia węglowodanów, tłuszczu i białek, podsumowywania punktów i innych einsteinowskich kalkulacji i obliczeń, które zmieniają zamawianie obiadu w problem arytmetyczny nadający się do Harvard Business School.

Zamiast tego, możesz jeść co chcesz, w takich ilościach, w jakich chcesz.

Jedz jednak tylko podczas 8-godzinnego okresu każdej doby.

Musisz przestrzegać tej diety jedynie przez kilka dni w tygodniu.

W następnych rozdziałach wyjaśnię, jak prosty jest ten program. Zszokuję cię wynikami badań, które dowodzą, jak drastycznie możesz obniżyć ryzyko zapadnięcia na cukrzycę, choroby serca, raka, a nawet

degeneracyjne choroby mózgu, takie jak Alzheimer. Przedstawię ci osiem produktów, które powinieneś jeść codziennie, by mieć pewność, że dostarczasz organizmowi wszystkich składników odżywczych, jakich mu potrzeba. (Nie martw się, prawdopodobnie większość z nich już dzisiaj jadłeś! I nie ma wśród nich żadnych wafli ryżowych!)

Na stronach tej książki poznasz mężczyzn i kobiety, których życie zmieniło się dzięki Diecie 8-godzinnej. To osoby takie jak Morgan Jennings, samotna matka, która zrzuciła 7,5 kilo w 6 tygodni, choć wciąż karmiła piersią. („To była dla mnie idealna dieta", mówi). Lub Marisa DeLorenzo, która straciła 6,5 kilograma w 6 tygodni i poczuła się pełna energii, jak nigdy dotąd. („Mieszczę się w spodnie i nawet twarz wygląda szczuplej", opowiada). Czy Billy Long, kongresmen z Missouri, który zrzucił 1,5 kg w tydzień i chce się dzielić swoim sukcesem z innymi: „Człowieku, gdybyś wiedział o Diecie 8-godzinnej, odmieniłaby twoje życie!", powiedział.

Zacznij chudnąć – już dziś!

Nadal jesteś sceptycznie nastawiony? Uwierz, nie znajdziesz nikogo bardziej sceptycznie nastawionego do trendów w odchudzaniu, dziwnych diet i „przełomowych odkryć" niż ja. Przez 20 lat śledziłem – a czasem łykałem – każdy najdrobniejszy element odkryć naukowych o odżywianiu i ćwiczeniach fizycznych, na jaki się natknąłem. Jako redaktor magazynu o zdrowiu całe dnie ślęczałem nad wynikami badań i wiadomościami dotyczącymi nowości w dziedzinie ćwiczeń i odchudzania.

Wiem z własnego doświadczenia, jak ciężko zrzucić nadmiar wagi. Dorastałem w domu samotnej matki, kiedy więc wracałem ze szkoły do pustego mieszkania, nie było nikogo, kto powiedziałby mi kiedy przestać jeść. Ojca nie było, a moja kochana mama pracowała całymi dniami, próbując zarobić na utrzymanie. Ja sam z kolei, całymi dniami

Przez lata mówiono nam, że „jesteś tym, co jesz". Teraz przynajmniej wiemy już, że chodzi o coś więcej. Na pewno jesteśmy tym, co jemy, ale jesteśmy też tym, *kiedy* jemy.

8 godzin do szczuplejszej figury

To, co odkrywają doktorzy Panda i Evans oraz ich zespoły nie jest całkowicie nowością. Od kilku lat badacze uzyskują niezwykłe rezultaty w odchudzaniu ludzi, stosując technikę zwaną „postem okresowym".

Nie bój się słowa na „p". W tym przypadku, w poszczeniu nie chodzi o odmawianie sobie czegokolwiek. Chodzi o to, by jeść co chcesz, ale spożywać jedzenie podczas rozsądnego okresu 8 godzin w ciągu doby. (Pamiętaj, że nie musisz tego przestrzegać codziennie. W całej tej książce przeczytasz historie ludzi, którzy uzyskali niezwykłe rezultaty przestrzegając tej diety jedynie 3 dni w tygodniu).

Faktem jest, że już codziennie pościsz. Pomyśl przez chwilę o angielskim odpowiedniku słowa śniadanie – *breakfast*. Oznacza ono tyle, co suma jego części – *break* 'przerwać' i *fast* 'post' – moment poranka, w którym przerywasz post rozpoczęty poprzedniego wieczora, gdy skończyłeś jedzenie. Najprościej mówiąc, Dieta 8-godzinna jest sposobem na przedłużenie okresu pomiędzy ostatnią wieczorną przekąską, a śniadaniem, co daje twojemu organizmowi szansę na przerobienie zapasów tłuszczu na potrzebną energię.

To właśnie robi organizm. Weź pod uwagę wyniki badań cytowane w „American Journal of Clinical Nutrition" w 2007 roku. Naukowcy podzielili badanych na dwie grupy i każdą z nich odżywiali taką samą liczbą kalorii – wystarczającą do utrzymania wagi na stałym poziomie. Jedyną różnicą był fakt, że jedna grupa jadła swoje kalorie w trzech posiłkach rozłożonych na cały dzień, a druga stosowała okresowy post, zjadając swoje kalorie podczas wyznaczonego okresu w ciągu dnia. Jednym z wyników była „znacząca zmiana budowy ciała, w tym

Historia sukcesu Diety 8-godzinnej

„Wyglądam lepiej! Czuję się lepiej!”

Marisa straciła 6,5 kilograma w 6 tygodni – i już nie wstydzi się swojego ciała

Marisa DeLorenzo, lat 45, Baltimore, Maryland

Zawód: **koordynator projektów** Wzrost: **162 cm**
Waga początkowa: **112 kg** Waga po 6 tygodniach: **106 kg**

Rozpoczęcie nowej diety to prosta sprawa. Trzymanie się jej jest trudniejsze, może ci to powiedzieć Marisa DeLorenzo. Odkąd została mamą, u Marisy pojawiła się nadwaga, ale tradycyjne diety po prostu nie pasowały do jej życia. „Ciągle szukałam czegoś, czego mogłabym się trzymać i co by mnie motywowało”, mówi. Ale większość diet, na jakie trafiała, była albo zbyt skomplikowana albo wymagała zbyt wiele czasu. I wtedy Marisa odkryła Dietę 8-godzinną.

DIETA, KTÓRA DOPASOWUJE SIĘ DO JEJ DNIA

Uzbrojona w przykładowe terminy posiłków i 8-godzinne pokarmy energetyczne, Marisa szybko ułożyła sobie plan dnia, który idealnie jej pasował – plan, który dało się tak dostosować, że mogła się go trzymać przez wszystkie 7 dni tygodnia. Podzieliła swoje 8 godzin – od 12 do 20 – na 4 małe posiłki, zjadane średnio co 2-3 godziny. „Dietę łatwo dostosować do codziennego życia: trzeba tylko przyzwyczaić się do godzin, w których można zaczynać jedzenie i ustalić je na podstawie swojego planu zajęć”, mówi. „Wydało mi się to naturalne, zastanawiałam się: *Czemu wcześniej sama na to nie wpadłam?*”

NAGŁA, TRWAŁA UTRATA WAGI

Odkąd rozpoczęła Dietę 8-godzinną, Marisa doświadczyła gwałtownej zmiany, nie tylko w wadze, ale w całym swoim ciele. „Gubiłam kilogram każdego tygodnia”, mówi. Teraz łatwiej jest jej wstawać rano i ma więcej energii przez cały dzień. „Działam wydajniej, zarówno w domu, jak i w pracy. Dodatkowo mam motywację do ruszania się”, mówi. „Widzę postępy w odchudzaniu – jestem węższa w talii, lepiej leżą na mnie spodnie, nawet na twarzy widać, że schudłam”, mówi. „A robienie czegoś dobrego dla siebie samej sprawiło, że stałam się ogólnie szczęśliwsza”.

NOWE CIAŁO, NOWE ŻYCIE!

Choć Marisa straciła na wadze dzięki Diecie 8-godzinnej, zyskała coś innego: pewność siebie. Ta pewność siebie zachęciła ją do wzięcia udziału w aktywnościach, o których wcześniej nawet nie myślała. Jej córka, która biega w biegach przełajowych, przekonała ją, by spróbowała tego sportu. „Kiedy zaczniesz czuć się lepiej, masz inspirację, by próbować nowych rzeczy”, mówi Marisa. „A kolejne korzyści przyjdą, jeśli tylko będziesz chciał”.

redukcja masy tłuszczowej" u osób jadających podczas wyznaczonego okresu w trakcie dnia.

Częściowo spalanie tłuszczu zachodzi dzięki temu, że organizm szuka energii i znajduje ją na brzuchu. Częściowo jednak jest też spowodowane niezwykłym faktem: według badań dr. Pandy, ograniczenie okresu, podczas którego się je, powoduje, że ciało w ciągu dnia spala więcej kalorii. Zgadza się: im bardziej wydłużasz okres karmienia, tym bardziej leniwy staje się metabolizm. Ale wystarczy ograniczyć jedzenie do 8-godzinnego okresu w ciągu dnia, a organizm podejmie wyzwanie i zacznie spalać więcej kalorii, zarówno we dnie, jak i w nocy!

8 godzin do zdrowszego organizmu

Panowie z Salk Institute może i wyglądają szczupło, ale to nie próżność sprawia, że ich zespół badawczy przestrzega Diety 8-godzinnej. To raczej waga, jaką przywiązują do zdrowia. W artykule zamieszczonym w „American Journal of Clinical Nutrition" wspomnianym powyżej, naukowcy stwierdzili, że jeśli zamiast liczyć kalorie lub rezygnować z „niewłaściwych" produktów, po prostu skrócimy czas jedzenia, korzyści zdrowotne zaczną się kumulować. Spójrz na listę wniosków, do których doszli autorzy badania:

- „Rzadsze występowanie cukrzycy i niższy poziom glukozy oraz insuliny na czczo".
- „Niższy poziom cholesterolu* i trójglicerolu, wolniejsze tętno, lepsze reakcje układu sercowo-naczyniowego… i niższe ciśnienie krwi".
- Zmniejszenie częstotliwości występowania chłoniaka, przedłużenie przeżywalności po inokulacji guza i ograniczenie namnażania się kilku typów komórek".

* Jak kontrolować poziom cholesterolu i przeciwdziałać jego niebezpiecznemu zwiększeniu można przeczytać w książce „Obniż swój cholesterol" autorstwa Janet Bond Brill. Książka dostępna w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Wyśnij sobie drogę do młodości, szczupłego wyglądu i zdrowia

Magia nocnego działania mitochondriów

Możesz nie wiedzieć dokładnie, jaki masz poziom cholesterolu, a o ile nie jesteś podpięty do urządzenia kontrolnego, prawdopodobnie nie wiesz też, jakie masz obecnie ciśnienie krwi i tętno. Nie możesz zmierzyć poziomu cukru we krwi bez przeprowadzenia badania, ani obliczyć wskaźnika masy ciała (BMI) bez odniesienia do skomplikowanych tabeli, ani poznać poziomu hormonów bez pomocy lekarza. Jest jednak jeden ważny wskaźnik, który pokazuje ci, jaki jest stan twojego zdrowia i tylko ty sam możesz go zmierzyć.

Ile spałeś zeszłej nocy?

W poprzednim rozdziale pisałem o roli mitochondriów, akumulatorów w komórkach, które zasilają wszystkie nasze czynności życiowe – co więcej, posunę się nawet do stwierdzenia, że działanie mitochondriów to właśnie *jest* życie. Chroń te organelle komórkowe, a będziesz żył dłużej, szczuplejszy i zdrowszy. Właściwe odżywianie, ruch i unikanie toksyn, takich jak dym tytoniowy, to trzy najważniejsze sposoby ochrony mitochondriów, ale czwartym sposobem na bycie młodym i szczupłym jest coś, co powinno być najłatwiejsze, lecz często jest najtrudniejsze: wysypianie się.

Oto dlaczego tak się dzieje: kiedy zapada noc i robi się ciemno, nasze ciała produkują hormon melatoninę, silny środek usypiający, który działa też jako przeciwutleniacz, chroniąc mitochondria i pomagając im lepiej funkcjonować. Udowodniono, że melatonina zmniejsza stres oksydacyjny łączony między innymi z chorobą Alzheimera, Parkinsona i pląsawicą Huntingtona. W recenzji badań wykonanych w 2007 roku na University of Texas stwierdzono, że melatonina nie tylko detoksykuje szkodliwe, wywołujące raka wolne rodniki, ale również zwiększa przez to skuteczność działania witaminy C, innego przeciwutleniacza. Wspomaga też produkcję ATP w mitochondriach,

energetycznego związku chemicznego, który napędza nasze życie. Większość prac naprawczych, które zachodzą, gdy śpimy, związanych jest właśnie z melatoniną.

A co się dzieje, gdy twój organizm wyczuwa, że czas już spać, ale ty reagujesz ziewnięciem i włączeniem światła, podkręceniem telewizora, a może nawet wypijasz kawę, by zasilała cię przez całą noc? Hormony wariują. Melatonina jest zagłuszana, a organizm zaczyna produkować więcej wzmagającej apetyt greliny i zmniejszać produkcję leptyny, hormonu, który informuje nas, że nie jesteśmy głodni. Badania opublikowane w „Annals of International Medicine" wykazały, że ludzie pozbawieni snu, odżywiający się niskokaloryczną dietą, tracą o 55 procent mniej tłuszczu niż osoby wypoczęte – a kiedy chudną, gubią głównie beztłuszczową masę mięśniową, nie tłuszcz. W kanadyjskich badaniach z 2007 roku stwierdzono, że ludzie sypiający w nocy jedynie 5 do 6 godzin zwiększają swoje szanse na otyłość o 69 procent, w porównaniu do osób sypiających 7-8 godzin. Sen jest też niezbędny do utrzymania funkcji odpornościowych organizmu (ludzie sypiający poniżej 7 godzin na dobę, narażeni są na trzykrotnie większe prawdopodobieństwo zapadnięcia na przeziębienie, twierdzą jedne z wyników badań) i umiejętności myślenia krytycznego – co może potwierdzić każdy, kto kiedykolwiek oblał egzamin po zakuwaniu całą noc.

Więc jak będzie: chcesz iść przez życie śpiący, otumaniony, zrzędliwy i kichający (w dodatku pulchny)? Czy być raczej jak żywe srebro – szczupły, silny, tryskający energią? Jeśli bardziej podoba ci się ta druga opcja, poniżej przedstawiam siedem sposobów, jak pomóc mitochondriom poprzez sen:

- **Śpij regularnie**. Kładź się i wstawaj o tych samych porach, nawet w weekendy. Rutyna pomaga regulować zegar biologiczny, dzięki czemu lepiej wypoczywasz.

- **Ruszaj się i ćwicz, ale nie za późno**. Tym co najbardziej podoba mi się w 8-minutowych treningach ze strony 229 jest fakt, że można je wykonywać tak szybko, że nie zakłócają planu dnia. Ćwiczenia fizyczne poprawiają zarówno długość, jak i jakość snu. Jednak 30 minut energicznych ćwiczeń aerobowych podnosi temperaturę ciała na 4 godziny, co może utrudnić zasypianie, jeśli ćwiczysz zbyt późno wieczorem.
- **Nie pij kawy po godzinie 14.** Kofeina utrzymuje się w organizmie nawet do 8 godzin, więc wypicie cappuccino, nawet do wczesnej kolacji, może nadal szkodzić twoim mitochondriom o północy.
- **Spisuj jutrzejszy plan**. Zanim położysz się spać, sporządź plan następnego dnia. Zrób listę spraw do załatwienia przy użyciu jakiejś fajnej nowej aplikacji na swoim smartfonie. Celem jest ograniczenie zmartwień, które pojawiają się, gdy próbujesz zasnąć.
- **Połóż się do łóżka 20 minut przed czasem.** Jeżeli nie potrafisz zastosować na sobie żadnych czarów voodoo niczym Houdini, pewnie nie uda ci się zasnąć natychmiast. Jeśli chcesz spać o 23:00, połóż się z dobrą książką o 22:40.
- **Ochłódź sypialnię.** Eksperci zalecają, by temperatura w sypialni wynosiła od 18 do 24 stopni, ale zrób tak, żeby tobie było wygodnie. W sypialni powinno być odrobinę chłodniej niż w pozostałej części domu, ponieważ schładzanie ciała wywołuje senność. Może ci też pomóc…
- **Gorąca kąpiel przed snem.** Ciepła kąpiel lub prysznic podniesie temperaturę ciała. Po wyjściu z wanny, ciało zacznie się schładzać, przez co szybciej zaśniesz.

Innymi słowy, taki sposób jedzenia nie tylko pomaga organizmowi w szybszym tempie spalić własny tłuszcz, ale również okazuje się magicznym środkiem chroniącym przed trzema najczęściej występującymi chorobami naszego wieku: cukrzycą, chorobą serca i rakiem. Przyjrzyjmy się dokładniej każdej z nich.

Jak Dieta 8-godzinna pokonuje cukrzycę

Pamiętasz tę mapę dr. Pandy, na której widać było występowanie cukrzycy w kraju? Równie dobrze mogłaby to być mapa apokalipsy zombie, na której każdy z jasnych punkcików pokazuje, gdzie czają się nieumarli krwiożerczy ludożercy. Powinieneś zrobić wszystko, co w twojej mocy, by nie znaleźć się w żadnym z tych punktów zapalnych. Cukrzyca to jedna z naszych najokropniejszych narodowych plag, która może jednocześnie zwiększać ryzyko chorób serca, udarów, nadciśnienia, dysfunkcji seksualnych, ślepoty, amputacji kończyn i chorób nerek.

Tak, jest aż tak źle.

Cukrzyca, w skrócie, jest błędnym sposobem wytwarzania przez organizm insuliny, hormonu regulującego zapasy energii. Działa to tak: układ trawienny przerabia zjedzone przez ciebie pożywienie w glukozę – formę cukru, której organizm używa do wytworzenia energii – i wysyła ją do krwiobiegu. Kiedy pojawia się glukoza, trzustka uwalnia insulinę, aby poprowadziła glukozę do komórek, zasilając ich funkcjonowanie.

Wszystko bardzo dobrze, do czasu aż zjesz zbyt wiele produktów wysokoenergetycznych i wytworzysz zbyt wiele glukozy oraz zbyt wiele insuliny. Po latach przepracowywania się, organizm traci w końcu zdolność właściwego reagowania na insulinę – ten stan nazywa się insulinoopornością. Nagle masz „wysoki poziom cukru we krwi", a to

Historia sukcesu Diety 8-godzinnej

„Najlepsze jest, że to takie proste!”

Norm Schulman zgubił 6,5 kilograma w 6 tygodni – bez ćwiczeń fizycznych i ograniczania kalorii

Norm Schulman, lat 57, Princeton, New Jersey

Zawód: **księgowy**
Waga początkowa: **95,5 kg**
Wzrost: **173 cm**
Waga po 6 tygodniach: **89 kg**

Norm Schulman próbował już wszystkiego, by schudnąć i miał już dość niepraktycznych ograniczeń – Dieta 8-godzinna okazała się spełnieniem jego marzeń. „Jest genialna! Wydaje się tak prosta, a jednocześnie widać, że jej cele są łatwo osiągalne”. Zdecydował, że nie będzie wykonywał 8-minutowych treningów ani jadał ośmiu pokarmów energetycznych – a i tak zrzucił 6,5 kilo w 6 tygodni, tylko dzięki temu, że zmienił godziny spożywania posiłków.

ŚMIAŁO, WYPIJ MLECZNY KOKTAJL!

Wymień nazwę dowolnej diety, a okaże się, że Norm na pewno już jej próbował. Podstawowy problem? Niezwykle aktywne życie biznesowe – otrzymał tytuł Księgowego roku 2012 New York Enterprise Report – więc ograniczanie jedzenia nie było dla niego łatwe. „Gdy przechodzisz na dietę, musisz jadać tylko konkretne produkty i przez cały dzień musisz o tym pamiętać,” tłumaczy Schulman. „Kiedy idziesz z kimś na lunch, zamawiasz wodę, sałatkę i jeszcze musisz się upewnić, że nie ma w niej grzanek ani dressingu”. Z Dietą 8-godzinną, Norm wreszcie znalazł program odżywiania, który pasuje do jego życia. „Zamiast zabraniać mi picia koktajli mlecznych, ta dieta pozwala mi pić co chcę, muszę tylko uważać na pory jedzenia”, mówi. „Najlepsze jest to, że zmiany są takie proste. To bardziej zabawa niż dieta, i kiedy już się przyzwyczaiłem do nowych pór posiłków, mogłem z łatwością ją kontynuować”.

„JEST TAK ODMIENNA OD WSZYSTKICH INNYCH!”

Po 6 tygodniach na diecie, Norm zrzucił 6,5 kilograma – a już w pierwszym tygodniu zauważał zmiany. „Spodnie zrobiły się luźniejsze, koszule lepiej na mnie leżały”. Dla Schulmana lepsze samopoczucie było nagrodą samą w sobie. „Mam więcej energii. Kiedy zrzucisz 6, czy 6,5 kilograma, czujesz się lepiej. Jesteś mniej wzdęty, wieczorami czujesz się mniej zmęczony”. Norma zaskoczył sukces w odchudzaniu i bez wahania poleca dietę wszystkim. „W odróżnieniu do innych diet, które wprowadzają ścisły reżim żywieniowy, tu chodzi tylko o rozplanowanie jedzenia w czasie. Jeśli próbowałeś już wszystkiego, ta dieta jest zupełnie odmienna od wszystkich. To zupełnie inna koncepcja. Jeśli próbowałeś już wszystkiego, spróbuj tego”.

oznacza śmierć dla małych kapilar w oczach, palcach stóp i miejscach intymnych. Któreś z nich, lub wszystkie, mogą przestać działać.

Dieta 8-godzinna może temu zapobiec.

W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Kopenhaskim naukowcy odkryli, że u mężczyzn, którzy pościli co drugi dzień przez okres dwóch tygodni, insulina zaczęła bardziej skutecznie radzić sobie z cukrem we krwi. A w badaniu przeprowadzonym w National Institute on Aging naukowcy porównali ze sobą dwie grupy ludzi – jedną, która przestrzegała diety ograniczającej liczbę kalorii i drugą, która jadła tyle, ile chciała, ale pościła co drugi dzień. Odkryli, że „post okresowy skutkuje korzyściami równymi lub przewyższającymi korzyści wynikające z ograniczenia spożycia kalorii, w tym lepszym poziomem glukozy oraz insuliny w surowicy".

Doktor Benjamin Horne z Intermountain Medical Center Heart Institute na University of Utah również badał ludzi wydłużających przerwy pomiędzy posiłkami. Jego wniosek: „Odkryliśmy coś, czego się nie spodziewaliśmy, czyli fakt, że ludzie, którzy poszczą, narażeni są na niższe ryzyko cukrzycy. Badaliśmy normalną cukrzycę, ale również indeks masy ciała, wyjściowy poziom glukozy i poziom glukozy na czczo, odkrywając, że osoby, które często poszczą przez wiele lat mają znacznie niższą masę ciała i poziom cukru we krwi".

Jak Dieta 8-godzinna pokonuje choroby serca

Wyobraź sobie, że jesz, co tylko chcesz i zmniejszasz ryzyko ataku serca jedynie dzięki pilnowaniu godzin jedzenia. Taką obietnicę proponuje badanie zreferowane w 2011 roku na konferencji American College of Cardiology. Wykazało ono, że osoby przestrzegające diety z regularnym postem – wydłużającej czas pomiędzy ostatnim posił-

kiem dziś a pierwszym posiłkiem jutro – mogły cieszyć się o 58 procent niższym ryzykiem choroby wieńcowej, w porównaniu z osobami, które nie przestrzegały takiej diety. Wyniki te potwierdziły odkrycia badań z 2008 roku przeprowadzonych na niemal 500 osobach, które wykazały podobną zdolność unikania szpitalnego oddziału kardiologicznego dzięki zastosowaniu tej samej strategii odżywiania.

Doktor Horne, który przeprowadził powyższe badanie na University of Utah, powiedział w wywiadzie dla „New York Timesa": „[To] nie jest przypadkowe odkrycie. Mogliśmy ponownie uzyskać takie wyniki i wykazać, że ludzie, którzy regularnie poszczą, rzadziej cierpią na chorobę wieńcową".

A pamiętasz przykład grubej i chudej myszy zaprezentowany przez dr. Pandę na początku tego rozdziału? Krwiopochodne markery chorób serca – stany zapalne, wysoki poziom cholesterolu – były znacznie wyższe u gryzoni jedzących całą dobę niż u cudownych myszy 8-godzinnych.

Dwoje innych naukowców, z którymi rozmawialiśmy na potrzeby tej książki – dr Krista Varaday i lek. med. Marc Hellerstein – opublikowali w „American Journal of Clinical Nutrition" recenzję badań przeprowadzonych na ludziach i zwierzętach dotyczących poszczenia i we wstępie umieścili następujące stwierdzenie: „Jeśli chodzi o ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, dane z badań na zwierzętach poszczących co drugi dzień wykazują niższe stężenia cholesterolu całkowitego i trójglicerolu, wolniejsze tętno, poprawę odpowiedzi sercowej na zawał mięśnia sercowego oraz niższe ciśnienie krwi". W dalszej części badania opisują mężczyzn i kobiety, którym kazano pościć co drugi dzień przez trzy tygodnie: u kobiet zaobserwowano wzrost poziomu cholesterolu HDL (dobrego), a u mężczyzn spadek poziomu trójglicerydów (bardzo szkodliwych).

Słowa dr. Varaday na temat powyższego eksperymentu przytoczone zostały przez brytyjski „Daily Mail": „Po 8 tygodniach poszczenia co drugi dzień, stwierdziliśmy spadek złego cholesterolu, redukcję po-

ziomu trójglicerydów, ciśnienia krwi i tętna. Ponieważ są one głównymi wskaźnikami chorób serca, post może nie tylko pomóc ludziom w schudnięciu, ale również zmniejszyć ryzyko problemów z sercem".

Jak Dieta 8-godzinna pokonuje raka

Rak. Nawet pisanie tego słowa wywołuje dreszcz. Jest niewielu ludzi, których bliscy nie zostali dotknięci tą chorobą. Rak powstaje, gdy komórki w ciele, które bezustannie się mnożą, zaczynają rozrastać się w sposób niekontrolowany, zakłócając normalne funkcjonowanie organizmu. Każdy moment podziału komórek, fakt dziejący się dziesiątki tysięcy razy dziennie, to szansa, by coś mogło pójść nie tak. Ale co, jeśli mógłbyś spowolnić wzrost komórek?

Jest wiele przyczyn zachorowań na raka i wiele z nich jest jeszcze nie w pełni zrozumiałych. Jednym z czynników przyczyniających się do tego ryzyka jest dieta – szczególnie ogromne ilości jedzenia, na które regularnie narażamy nasze ciała.

Podczas reprodukcji komórek organizm działa jak piec – im więcej paliwa do niego wrzucisz, tym intensywniej będzie się paliło. Jeśli więc jemy rano, w południe i wieczorem, bezustannie podsycamy ogień. Lecz jeśli po prostu zaczniemy cieszyć się smakiem naszych ulubionych potraw w dowolnej ilości – ale pozwolimy ogniowi przygasać przez kilka godzin podczas dnia – drastycznie zmniejszymy ryzyko niekontrolowanego przerostu naszych komórek.

„Organizm to niezwykle wydajne urządzenie", mówi dr Hellerstein. „Przez miliony lat doskonalił się, by zużywać mniej energii, kiedy zapasy paliwa są ograniczone". W stanie postu, komórki, w tym komórki nowotworowe, będą się mnożyć o wiele wolniej.

„Uważamy, że spowolnienie tempa dzielenia się komórek organizmu zapobiega rakowi", mówi. „To jak redukcja biegu – komórki wątroby, piersi czy prostaty zamiast dzielić się co trzy dni, dzielą się co

sześć. W konsekwencji prawdopodobieństwo, że komórki będą kancerogenne jest mniejsze".

Podsumujmy więc: Jedząc dowolne pokarmy, w dowolnej ilości, ale tylko ograniczając ich spożycie do 8-godzinnego okresu w ciągu doby (nawet jedynie co drugi dzień!) możesz szybko i trwale zrzucić kilogramy, jednocześnie zmniejszając ryzyko trzech najczęściej występujących w Ameryce chorób-zabójców.

Wygląda na to, że przestrzeganie Diety 8-godzinnej to całkiem rozsądny wybór. Ale poczekaj, będzie jeszcze więcej rewelacji. W następnym rozdziale wytłumaczę ci, dlaczego Dieta 8-godzinna jest naprawdę dobrym wyborem… który w dodatku sprawi, że staniesz się mądrzejszy!

Rozdział 10

Ćwiczenia 8-minutowe

Turbodoładowanie Diety 8-godzinnej przez jedynie 8 minut dziennie!

Co? To prawda. Już dzięki 8 minutom dziennie – oraz prostej strategii maksymalizacji spalania kalorii metodami pozaćwiczeniowymi – zrzucisz tłuszcz jeszcze szybciej.

Są pewne rzeczy, które wydają się być zbyt dobre, by były prawdziwe: zwycięstwa Lance'a Armstronga w Tour de France. Dekolt Dody. Włosy Jerzego Połomskiego.

I mamy uwierzyć w takie podejrzane zjawisko? Trening trwający 8 minut dziennie?

Wiem, wiem: wszyscy, od agend rządowych po bezrobotnego aktora udającego trenera na twojej siłowni, zawsze ci mówili, że potrzebujesz *co najmniej* 30-40 minut 3 razy w tygodniu, by osiągnąć optymalny stan zdrowia i wagi. Cały pomysł z 8-minutowym treningiem przeczy tej powszechnej mądrości.

Rzeczywiście, to prawda – chyba że przestrzegasz Diety 8-godzinnej, bo w tym przypadku 8 minut to wszystko, czego ci potrzeba.

Oto dlaczego tak się dzieje: w przeciwieństwie do przeciętnego człowieka, objadającego się przez całą dobę, siedem dni w tygodniu, zacząłeś dietę, która daje centrom energetycznym twojego ciała – mitochondriom – przerwę w przetwarzaniu jedzenia. Zacząłeś uczyć swoje ciało, by spalało tłuszcz na energię. Każdego dnia, w którym

przestrzegasz Diety 8-godzinnej, spalasz niechciany tłuszczyk, zajmując się przez cały czas swoimi codziennymi sprawami. Ale kiedy zaczynasz dzień odrobiną ćwiczeń fizycznych, podłączasz się do swoich zapasów tłuszczu wcześniej i skuteczniej, więc tracisz jeszcze więcej tłuszczu.

Doktor Mark Mattson z National Institute on Aging uważa, że jedzenie jedynie w wyznaczonym okresie w ciągu dnia i wykonywanie ćwiczeń fizycznych to najlepszy sposób na walkę z tłuszczem, jaki kiedykolwiek wymyślono. „Doświadczenia kulturystów dowodzą, że najlepiej ćwiczyć na końcu okresu postu", mówi. „Lepiej budują się wtedy mięśnie". A jeśli nauczyłem się czegokolwiek, jako redaktor pisma o zdrowiu, to tego, że mięśnie są bardziej aktywne metabolicznie niż tłuszcz. Im więcej masz mięśni, tym więcej kalorii spala twoje ciało, i tym szczuplejszy się stajesz. A więc post i ćwiczenia oznaczają, że spalasz maksimum energii i tracisz najwięcej na wadze. Dobra robota!

Doktor Mattson kontynuuje: „Jeśli od jakiegoś czasu nie jadłeś, komórki mięśniowe zwiększają zdolność pobierania glukozy, wzrasta więc ich wrażliwość na insulinę oraz zdolność do pobierania aminokwasów. Potem ćwiczysz, co wywołuje jeszcze silniejszy nacisk na komórki mięśniowe. Komórki są gotowe do pobierania energii i aminokwasów oraz do wzrostu i przebudowywania białek mięśniowych". W tym przypadku „rosnące mięśnie" nie oznaczają wyglądu Hulka w zły dzień, lecz raczej wskazują na beztłuszczowe, kształtne mięśnie, które sprawiają, że każda kobieta (i każdy mężczyzna) wygląda szczuplej i zdrowiej w kostiumie kąpielowym.

Ale dr Mattson jeszcze nie skończył wymieniać korzyści, a już kolejna z nich jest muzyką dla naszych uszu: „Stracisz jeszcze więcej tłuszczu", mówi. Jak przeczytałeś w poprzednich rozdziałach, większość kalorii ze zjadanego pokarmu składowana jest w wątrobie, w postaci glikogenu. Przestrzegając Diety 8-godzinnej i nie forsując bezustannie wątroby, dajesz organizmowi szansę spalenia glikogenu i tłuszczu. Dzieje się to niezależnie od tego, czy ćwiczysz, czy nie – na-

wet zajmując się swoimi sprawami w końcu spalisz zapasy glikogenu i ciało zabierze się za tłuszczyk.

Ale co jeśli dodasz do tego odrobinę ruchu? Ćwicząc przed pierwszym posiłkiem dnia, przyspieszasz spalanie glikogenu – maksymalizujesz czas, w którym ciało spala tłuszcz.

Czy jest więc sens ćwiczyć dłużej niż 8 minut? Jasne, jeśli chcesz. Ale ważniejsze jest, by regularny ruch wszedł ci w nawyk i by stał się częścią wielu dni tygodnia. Aby ci pomóc, skorzystałem z pomysłów kilku najlepszych ekspertów sportowych na świecie, dzięki wiedzy zespołu działu fitness z „Men's Health" utworzyłem na ich podstawie krótkie treningi.

Część z poniższych ćwiczeń może być wymagająca, ale niektóre są bardzo proste – począwszy od zwykłego 8-minutowego spaceru. Czy chodzenie przez 8 minut dziennie zapewni ci mięśnie brzucha, takie jak u Pudziana? Nie, ale nie chcesz spalić 1000 kalorii, ani nawet 100. Chcesz pobudzić swój metabolizm, aby podłączyć się do zapasów glikogenu. W połączeniu z Dietą 8-godzinną, nawet ta odrobina ruchu sprawi, że zaczniesz szybciej spalać tłuszcz i będziesz szczuplejszy. Z czasem, próbuj wykonywać coraz trudniejsze ćwiczenia. Połącz je w treningi 16-, 24 – lub 32-minutowe. Ale przede wszystkim rób to regularnie: lepiej ćwiczyć 8 minut dziennie, niż 32 minuty raz czy dwa razy w tygodniu.

8-minutowe treningi

Układ jednoćwiczeniowy

Jeśli nie uprawiasz regularnie sportu, nie ma potrzeby, byś rzucił się w wir nowego, wyczerpującego planu treningowego. twoim celem na początek powinno być jedynie spalenie kilku dodatkowych kalorii i wykorzystanie zapasów glikogenu.

Chód

ĆWICZENIE 1

Opcja 1: Idź rano na szybki 8-minutowy spacer.
Opcja 2: Przez 8 minut chodź na bieżni o niewielkim nachyleniu. Zwiększ nachylenie, by spalić więcej kalorii.

Uwaga: Aby ćwiczenie to było jakimś wyzwaniem, idź tak daleko, jak dasz radę, tak szybko, jak możesz przez 4 minuty, a potem zawróć i wróć do miejsca z którego wyruszyłeś. Postaraj się codziennie pójść kawałek dalej – albo wydłużając czas, albo przyspieszając.

Bieg na dworze

ĆWICZENIE 2

Opcja 1: Biegnij w stałym tempie, umożliwiającym ci rozmowę, ale tylko wypowiadanie trzech-czterech słów na raz.
Opcja 2: Na zmianę spokojnie i szybko. Przez 30 sekund biegnij w spokojnym tempie. Potem przyspiesz na kolejne 30 sekund. Powtarzaj na zmianę.

Uwaga: Możesz również wypróbować tę technikę na rowerze stacjonarnym, maszynie do wiosłowania lub innym sprzęcie sportowym.

Bieg w miejscu

ĆWICZENIE

3

Więcej opcji! Bieg w miejscu możesz wykonywać razem z innymi ćwiczeniami – pajacykami albo skokami na skakance.

Biegnij w miejscu przez 60 sekund, próbując podnosić wysoko kolana. Odpocznij przez 60 sekund. Biegnij przez kolejne 60 sekund i znowu odpocznij 60. Znowu biegnij 60 sekund, tylko tym razem podczas biegu zrób kilka kroków do przodu i do tyłu. Odpocznij 60 sekund. Znowu biegnij przez 60 sekund, ale tym razem przemieść się najpierw trochę w lewo, a potem trochę w prawo. Odpocznij 30 sekund. Skończ biegnąc przez 30 sekund w miejscu.

Wyskok z przysiadu

ĆWICZENIE 4

Ustaw stoper na 8 minut. Powinieneś wykonać 8 rund danego poziomu w 8 minut. Na przykład na poziomie 1 postaraj się zrobić 4 powtórzenia co minutę przez 8 minut. Kiedy uda ci się zrobić 8 rund w 8 minut, przejdź na następny poziom. Nie spiesz się. Skup się na utrzymaniu właściwej pozycji i budowaniu siły oraz giętkości.

Poziom	Powtórzenia
1	4
2	5
3	6
4	7
5	8
6	9

Stań przed niskim podestem do ćwiczeń (15-30 cm wysokości), rozstaw stopy na szerokość większą niż szerokość ramion. Zginając się w biodrach i kolanach, opuść ciało do przysiadu, aż uda ci się położyć dłonie na podeście (1). Wyrzuć nogi do tyłu (2), potem wykonaj odwrotny ruch i podciągnij nogi z powrotem do przysiadu (3). Następnie szybko wstań (4). Ta seria czterech ruchów to jedno powtórzenie.

UŁATWIENIE

Zamiast równocześnie wyrzucać obie nogi do tyłu, powoli wyprostuj najpierw jedną, a potem drugą nogę. Potem wykonaj ten ruch na odwrót i wstań.

UTRUDNIENIE

Zrób pompkę za każdym razem, gdy wyrzucisz do tyłu nogi. Możesz też wyskoczyć do góry z pozycji przysiadu zamiast po prostu wstać.

1

2

3

4

Układ dwóch ćwiczeń

Niżej znajdziesz opisy układów, które łączą dwa ćwiczenia wzmacniające, jakie można wykonywać bez ciężarków. Kładą one nacisk na trudne do wyćwiczenia miejsca, takie jak

Naprzemienne wykroki do tyłu

ĆWICZENIE

5a

UTRUDNIENIE

Trzymaj przy piersi obiema rękami ciężarek albo hantle po bokach ciała.

Stań wyprostowany, rozstaw stopy na szerokość bioder, ręce trzymaj wyciągnięte przed klatką piersiową albo opuszczone po bokach ciała. Zachowując prosty tułów, zrób lewą stopą wykrok do tyłu i obniż ciało, aż prawe kolano zegnie się co najmniej do kąta prostego, a lewe niemal dotknie podłogi. Powróć do pozycji wyjściowej. To jedno powtórzenie. Wykonaj to samo ćwiczenie, wyrzucając tym razem do tyłu prawą nogę, wróć do pozycji wyjściowej.

pośladki, uda, ręce i ramiona. Zrób 8 powtórzeń pierwszego ćwiczenia, a potem 8 powtórzeń drugiego. To jedna runda. Powtórz tyle rund, ile zdążysz przez 8 minut, jeśli się zmęczysz, odpocznij. Powinieneś spalić około 16 kalorii w każdej rundzie.

Wspinacz górski

ĆWICZENIE

5b

Przyjmij pozycję do pompki, z całkowicie prostymi rękami. Ciało powinno tworzyć prostą linię, od głowy po kostki. Nie pozwalając, by dół pleców się zgiął, podnieś prawą stopę z podłogi i powoli przesuwaj prawe kolano w kierunku klatki piersiowej. Wróć do pozycji startowej, to samo zrób z lewą nogą. Powtarzaj ruchy na zmianę osiem razy.

UŁATWIENIE

Ułóż dłonie wyżej, na przykład na ławce lub podnóżku.

UTRUDNIENIE

Ułóż stopy na wzniesionej powierzchni, na przykład na ławce lub podnóżku.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Trać na wadze przez cały czas!
MIT: Jesteś tym, co jesz.
FAKT: Jesteś tym, kiedy jesz.

Uzbrojony w tę przełomową wiedzę możesz zapomnieć o wszystkim, czego do tej pory nauczyłeś się na temat odchudzania oraz odkryć, jak naprawdę stracić na wadze – i stać się zdrowszym – szybciej niż kiedykolwiek przedtem. W przeciwieństwie do innych współczesnych diet, nakazujących ograniczenie spożycia kalorii lub zakazujących jedzenia różnych pokarmów, rewolucyjna Dieta 8-godzinna pozwoli Ci:

– **JEŚĆ WSZYSTKO CO CHCESZ** i schudnąć nawet 2,5 kg tygodniowo,

– **JEŚĆ TYLE, ILE CHCESZ** i odwrócić proces starzenia się organizmu,

– **JEŚĆ WSZYSTKO, NA CO MASZ TYLKO OCHOTĘ** bez ograniczeń, bez liczenia kalorii, bez poczucia winy i zmartwień, jednocześnie obniżając ryzyko zachorowania na cukrzycę, choroby serca, raka, Alzheimera i wiele innych.

Jak to możliwe? Czołowi badacze w dziedzinie zdrowia, dobrego samopoczucia i odchudzania odkryli nowy sposób odżywiania, oparty nie na tym co jesz, ale kiedy to robisz. Polega on na spożywaniu jedzenia wyłącznie przez 8 wybranych godzin dziennie, w ciągu których można jeść wszystko to, na co ma się tylko ochotę, a pozostałe 16 należy przeznaczyć na trawienie i regenerację organizmu.

Dzięki tej książce nauczysz się czerpać jak największe korzyści z tej diety, poznając 8-godzinne pokarmy energetyczne, które zapewnią Ci doskonałe odżywienie organizmu. Dodatkowym atutem tej publikacji jest także specjalny zestaw 8-minutowych przepisów.

Chudnij bez ograniczeń.

Patroni:

21. WIEK
NATURA I TY
ŚWIAT NA DŁONI
Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl
psychotronika.pl Pierwszy Polski Portal Psychotroniczny
Talizman.pl Czas na szczęście

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-18-1
9 788364 278181