

С предговор от Гуинет Полтроу

# ИНТУИТИВЕН ФАСТИНГ

Гъвкав 4-седмичен  
**ПЛАН ЗА ФАСТИНГ,**  
с който ще презаредите метаболизма  
си и ще обновите своето здраве



**Д-Р УИЛ КОУЛ**

най-продаван автор на „Спектърът на възпалението“ и *Ketotarian*



# ИНТУИТИВЕН ФАСТИНГ

Гъвкав 4-седмичен  
**ПЛАН ЗА ФАСТИНГ,**  
с който ще презаредите метаболизма  
си и ще обновите своето здраве

**д-р Уил Коул**  
с Гретчен Лидикер



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„ИНТУИТИВЕН ФАСТИНГ“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

INTUITIVE FASTING: The Flexible Four-Week Intermittent Fasting Plan to Recharge Your Metabolism and Renew Your Health  
Copyright © 2021 by Will Cole

© д-р Уил Коул (с Гретчен Лидикер) – автор

© д-р Иванка Петрова – превод

ВДЪХНОВЕНИЯ 2021

ISBN 978-619-7342-60-4

Амбър, Соломон и Шайло,  
Вашата неописуема любов е огнивето  
на тези страници и на моя живот.  
С всеки дъх съм ваш.





# Съдържание

9 Предговор от Гуинет Полтроу

11 ВЪВЕДЕНИЕ: Манифест на интуитивния фастинг

## **ПЪРВА ЧАСТ. НОВАТА ЕРА НА ФАСТИНГА** 17

19 **ГЛАВА 1. Произходът на фастинга и хранителната свобода**

27 **ГЛАВА 2. Запознайте се с метаболитната гъвкавост: тайната на интуитивния фастинг**

45 **ГЛАВА 3. Петте основни ползи от интуитивния фастинг**

59 **ГЛАВА 4. Фастинг и високомазнинна диета – идеалното дуо**

## **ВТОРА ЧАСТ. 4-СЕДМИЧНИЯТ ГЪВКАВ ПЛАН ЗА ФАСТИНГ** 71

73 **ГЛАВА 5. Седмица 1: Пренастройване**

83 **ГЛАВА 6. Седмица 2: Презареждане**

95 **ГЛАВА 7. Седмица 3: Обновяване**

105 **ГЛАВА 8. Седмица 4: Възстановяване на баланса**

## **ТРЕТА ЧАСТ. ИНТУИТИВЕН ФАСТИНГ: ПЪРВИ СЪПКИ И СЛЕД ТОВА** 121

- 123    **ГЛАВА 9. Добре дошли в кетотарианския начин на живот**
- 147    **ГЛАВА 10. Вашият Инструментариум за интуитивен фастинг**
- 183    **ГЛАВА 11. Кратко ръководство за 4-седмичния гъвкав план за фастинг**
- 193    **ГЛАВА 12. Отвъд четирите седмици**

## **ЧЕТВЪРТА ЧАСТ. РЕЦЕПТИ И ПЛАН ЗА ХРАНЕНЕ С ИНТУИТИВЕН ФАСТИНГ** 205

- 206    **ГЛАВА 13. Интуитивният фастинг в действие: рецептите**
- 311    **Бонус вдъхновяващи рецепти**
- 325    **Бележки**
- 341    **Азбучен показалец на рецептите**

## Положителни отзиви за „Интуитивен фастинг“

„В „Интуитивен фастинг“ д-р Уил Коул се занимава с често срещани здравословни проблеми, възникващи в резултат на нашите съвременни хранителни навици, като хронично възпаление и дисбаланс на кръвната захар. Неговият устойчив и приспособим към индивидуалните нужди и особености план за фастинг ще ви помогне да станете метаболитно гъвкави и ще даде на тялото ви възможност да се самоллекува.“

**д-р Франк Липман, лекар, най-продаван автор на *New York Times* с книгата *The New Health Rules***

„По брилянтен начин моят колега и приятел д-р Уил Коул ни показва как да правим периодично гладуване, за да придобием метаболитна гъвкавост и да успокоим възпалението, така че да можем да чуем от какво наистина се нуждае тялото ни. Да живеят интуитивното хранене и интуитивният фастинг!“

**д-р Тери Уолс, лекар, сертифициран специалист по програмата на Института за функционална медицина (IFMCP), най-продаван автор с книгата *The Wahls Protocol***

„Познавам д-р Коул и имам доверие на впечатляващия му клиничен опит и обширните му, задълбочени знания – рядко срещана комбинация. „Интуитивен фастинг“ предоставя гъвкав и постижим план за подобряване на здравето, който ще бъде от полза за мнозина.“

**д-р Джоел Кан, лекар, член на Американския колеж на кардиолозите, автор на книгата *The Plant-Based Solution***

„Чувствате се объркани относно това какво да ядете? Същото важи и за тялото ви. Но не е задължително да е така! Планът на д-р Уил Коул възстановява метаболитната ни гъвкавост и пренастройва връзките ни с храната. Не бих могъл да го препоръчам по-силно!“

**д-р Даниъл Еймън, лекар, най-продаван автор на *New York Times* с книгата *Change Your Brain, Change Your Life***

„Не сме родени да имаме три основни хранения на ден и междинни закуски, а телата ни са създадени за моменти на изобилно хранене, редуващи се с периоди без храна. Тази книга ви предоставя инструментите да постигнете това безпроблемно, лесно и интуитивно.“

**Джейсън Уокъб, основател и съизпълнителен директор на mindbodygreen**

„Това отлично ръководство за добро хранене ще ви свърже с инстинктивните ви хранителни навици, като ви помогне да станете по-здрави и по-осъзнати за това как и кога се храните. „Интуитивен фастинг“ ще ви покаже как най-накрая да се сдобие с метаболитна гъвкавост, така че да можете интуитивно да се доверявате на мозъка и тялото си да функционират с пълния си потенциал!“

**д-р Керълайн Лийф, невролог, експерт по психично здраве, автор на бестселъри и водещ на подкаста Cleaning Up the Mental Mess**

„Д-р Уил Коул е човек, на когото се доверявам за моите клиенти, търсещи гледната точка на функционалната медицина. „Интуитивен фастинг“ променя начина, по който гледаме на връзката си с храната. Ще придобиете изчерпателно разбиране за това защо периодичното гладуване е толкова ефективно и как да приложите ползите му върху себе си. Задължително четиво, преди да се потопите в света на фастинга!“

**Кели ЛаВек, диетолог на знаменитости и най-продаван автор с книгата *Body Love***

„За повечето хора фастингът е мистерия. Положителните научни данни в негова подкрепа обаче са ясни и достоверни и с книгата на д-р Коул вече имате ръководство с инструкции за целесъобразно приложение на тази практика. Всички ние се нуждаем от лесни, функционални решения, които имат силата да лекуват червата, мозъка и тялото – и сега разполагате с такова решение, при това с вкусни ежедневни възможности!“

**Кристофър Гавиган, съосновател на The Honest Company и Prima и най-продаван автор с книгата *Healthy Child Healthy World***



## ПРЕДГОВОР

От всички различни начини на хранене, които съм пробвала през годините – от макробиотична през веган диета до прочиствания, за които ще ви спестя подробностите – това, което е имало най-добър ефект при мен, е именно *интуитивното хранене*. Когато ям каквото усещам, че е добре за мен, тогава се чувствам най-добре.

Подобен съвет обаче обикновено се предоставя без конкретни насоки и уточнения към него. Какво точно представлява интуитивното хранене? Какво значи човек да се храни интуитивно? Сякаш нещо, което е интуитивно, не изисква допълнителна дискусия, докато догматичните диети се записват прецизно и биват запомняни и предавани в детайли.

Уил Коул предоставя на мен – а и на вас – подробни насоки и указания. Неговата книга „Интуитивен фастинг“ представя ясна четириседмична програма, която има за цел да настрои организма ви така, че оттук нататък винаги да се чувствате възможно най-добре. Това не е догматична книга. В програмата нито ще бъдете ограничавани, нито санкционирани. Ако на страниците на тази книга изобщо има нещо, което може да ви затрудни, това е изискването на Уил да сте готови да слушате себе си, собственото си тяло и своята интуиция. Макар че това може да изглежда просто, обикновено не е лесно, поне не и в началото. Но с гласа на Уил, който ще ви насочва как да пренастроите себе си, и с новооткритото разбиране за това, което тялото ви желае и как можете да откликнете на желанията му, мисията става възможна – и даже, бих казала, вълнуваща.

Има лечители, които споделят страстта на Уил към разбирането на констатациите и откритията на класическите изследвания. Някои споделят страстта му да работи лично и индивидуално с хората, а други пък, също като него, са отдадени на това да помагат на хронично болни или недиагностицирани пациенти с необясними неразположения и симптоми, които стигат до неговия кабинет, след като вече са „опитали всичко“. Някои лечители споделят страстта му към разпространението на знанията си сред широката общественост, и то по достъпен начин. Но много малко хора споделят всички тези страсти едновременно. Още по-малко се опитват да ги поддържат. А още по-малко се справят успешно с това. И доколкото знам, никой не го прави със смирението и топлината, които Уил проявява.

В „Интуитивен фастинг“ ще намерите най-доброто от Уил: това, което той знае за храната и храненето и за оптималните начини за подхранване на тялото и подпомагане на оздравителните му функции. Книгата е

пълна с информация за това, което Уил е научил за намаляване на възпалението, връщане на баланса, презареждане на метаболизма и възстановяване на здравето на червата. Да, книгата включва резултати от научни изследвания, но също така разкрива някои изненадващи констатации относно fasting, до които Уил е достигнал, като просто е изслушвал своите пациенти. (Друго, което обичам у Уил: той слуша внимателно своите пациенти и се учи от тях.)

За мен беше удоволствие да наблюдавам „ефекта на Уил Коул“, да гледам как помага за трансформиране и оптимизиране на здравето на хора от цял свят. Развълнувана съм, че и вие също ще усетите това.

ГУИНЕТ ПОЛТРОУ,  
основател и главен изпълнителен директор на goop,  
ноември 2020 г.



## ВЪВЕДЕНИЕ

# Манифест на интуитивния фастинг

Красив баланс е втъкан в същината на Вселената. Дуалност насища космоса. От влиянието на луната върху морските приливи и отливи през пробуждането на природата и пролетния цъфтеж на растенията след дълга зима до повишаването и понижаването на нивата на вашите хормони – грациозен дихотомен ритъм движи природата и вие сте съществена част от него. Където има баланс, има ред; а когато балансът се наруши, възникват проблеми.

Нашият съвременен свят е изпълнен с шумни дисбаланси от всякакъв вид. От задръстванията в замърсените градове до безкрайния водовъртеж на притъпяващото мисленето съдържание онлайн, едно нещо е сигурно – съвременният живот е наситен с прекалено много шумен и претоварващ ни дисбаланс, който се просмуква в нас и нашето ежедневие.

Тази глобална нестихваща трескава шумотевица е не само външна, но и вътрешна. Милиони хора се оказват в състояние на пословична дандания по отношение на тялото и здравето си. От автоимунни състояния и тревожност до депресия и диабет, сърдечносъдови заболявания и хормонални проблеми – последиците от шума и хаоса, изпълващи нашия свят, са тежки. За щастие, има начин отново да започнете да разчитате посланията, които вашето тяло се опитва да ви изпраща.

## Притихнете и разберете

*Кога за последен път почувствахте глад?* Не говоря за последния път, когато сте преживели срив на кръвната захар, пристъп на силно, почти непреодолимо желание да хапнете нещо или чувството, че трябва непременно да ядете преди важен работен ден или продължително мероприятие. Кога за последно се почувствахте истински гладни – когато можехте да усетите, че стомахът ви е празен, и да го чуете как ръмжи и къркори, уведомявайки ви, че е време за хранене?

За мнозина от нас в днешния развит свят вероятно е минало известно време от този момент. В края на краищата животът ни е устроен така, че ни улеснява и ни предоставя удобство, и винаги имаме в близост я вендинг автомат за храна и напитки, я някое заведение, през което можем да минем с колата, за да си вземем нещо за хапване. Вместо да преминават от състояние на задоволителна ситост до състояние на глад и после отново до състояние на ситост, много от нас се колебаят между това да са горе-долу гладни, до известна степен сити и доволни след ядене и винаги някак жадуващи за захар, въглехидрати и кофеин. Мнозина от нас се разтреперват, стават раздразнителни или им се гади, ако изкарат повече от няколко часа без лека закуска или стабилно хранене. Затова и в чантите, и в жабките на колите ни винаги се намират мюсли барчета и други здравословни (или по-често не толкова здравословни) леки закуски, с помощта на които можем да избегнем тези дискомфортни симптоми.

Много от нас никога не са се спирали, за да си зададат въпроси от сорта на: дали ям, защото мозъкът ми казва да го правя, или защото тялото ми е наистина, ама наистина гладно? Закусвам, защото ми е казано, че трябва да се закусува, или защото всъщност се събуждам гладен? Настроен ли съм към естествените сигнали за глад на тялото си, или по-скоро действам според хранителните правила, към които се придържам от дете? Чувствам ли се в мир с ежедневието си график за хранене, или усещането ми е, че съм негова жертва?

Представата за това точно какво и кога да ядем, се е наложила толкова в нашата култура и начин на живот, че мнозина от нас никога не са се спирали и не са се питали дали начинът, по който се храним, е наистина подходящ, полезен и ефективен за нас.

Проблемът е, че съществуват много диетични догми и голямо объркване във връзка с храната. Храна, която в крайна сметка е най-подходящата за вас с оглед постигането и поддържането на добро здраве, може да не е такава за друг човек. Всички ние сме уникални по един красив и чуден начин – като различни фасети на един и същ диамант, всички отразяващи светлината по своему. Поради това аз вярвам, че използването на храната като лекарство трябва да се ръководи от интуицията – дълбокото познание за това, от което тялото ви наистина се нуждае за енергия, възстановяване и подхранване.

Добрата новина е, че можете да се върнете към състояние, в което имате доверие, че тялото ви ви изпраща правилните сигнали. В резултат ще избирате правилните храни и свързаните с начина на живот навици, подходящи точно за вашето тяло. В тази книга ще ви науча как, по нов и

гъвкав начин, да използвате периодичното гладуване като инструмент за трансформация, за да можете да правите правилните избори за вашето здраве и благополучие. Периодичното гладуване е практика в начина на живот, която включва прекарване на определени периоди от време без прием на храна, като например оставяне на 16-часов прозорец между вечерята и закуската на следващия ден или хранене през ден. В момента това може да ви изглежда неинтуитивно. Как периодичното гладуване би могло да ме отведе до интуитивно хранене? Е, радвам се, че попитайте.

От доста отдавна фастингът\* има репутацията на прекалено рестриктивен и догматичен. Но много от нас следват сляпо правилата за хранене, според които трябва да се яде по три пъти на ден плюс леки закуски между основните хранения. На това ни учат от най-ранно детство и в един момент ние вече действаме на автопилот дори и ако този режим на хранене ни кара да се чувстваме недобре.

Това също изглежда ограничаващо, нали? Така мисля.

Много от нас живеят във вътрешен хаос ежедневно и ежечасно. А когато тялото ви е в дисбаланс, може да бъде много трудно да разберете какво наистина му е необходимо, за да се чувства и да бъде добре. Трудно е да се храните интуитивно, когато сте в състояние на дисбаланс. Нещата някак се размиват и са много неясни. Това интуицията ли е, или непреодолим порив да хапна нещо? Дали става дума за интуицията, или за хормонален дисбаланс? Емоционалното хранене не е интуитивно хранене. Стресовото хранене не е интуитивно хранене.

Като практикуващ функционална медицина моята страст е да стигам до първопричините за хроничните здравословни проблеми и да осигурявам на тялото възможност да възстанови равновесието си и да преоткрие спокойствието. Създадох плана за интуитивен фастинг, за да ви помогна да се справите с цялата тази какофония и да започнете да слушате спокойния тих глас на вашата интуиция, който ви казва точно какво и кога да ядете. Интуитивното периодично гладуване (фастинг) се различава от другите видове гладуване по това, че не е замислено да бъде трудно или ограничаващо – не става въпрос за глад, а за самоуважение. Става въпрос за това да обичате тялото си достатъчно, за да се грижите добре за него и то да процъфтява. Целенасоченото

---

\* От английски: fast, fasting – волево въздържание от прием на храна и напитки. Нарочно в книгата е използван английският термин, защото той вече се е наложил масово сред българските читатели и привърженици на здравословния начин на живот. Съответните български думи пост, постене обичайно се използват в смисъл на въздържание от храна по религиозни причини, което е още един аргумент в полза на употребата на английския термин в тази книга. – Бел.пр.

въздържание от прием на храна се използва от векове като начин за укрепване на човешкото тяло и за общо оптимизиране на здравето. Интуитивното периодично гладуване е свързано с възстановяването на връзката ни с начина, по който прадедите ни са действали, защото са знаели нещо наистина важно и полезно.

Отначало fasting може да изглежда странен, но неосъзнатото и автоматично хранене – и това никога да не сте истински сити и доволни – през целия ден е също толкова странно, ако не и повече. Ако отделите секунда, за да помислите и да погледнете нещата отстрани, ще видите, че изглежда леко безумно, че сме създали правила за храната и храненето, които всички ние следваме сяпа.

Тази книга ще преобърне на 180 градуса представите ви за всичко, което мислите, че знаете за това какво да ядете, кога да ядете и колко често да ядете. Заедно ще захвърлим архаичните правила за хранене, по които живеем, и вместо това ще създадем свои собствени правила. Също така ще ви помоля, и то точно сега, да скъсате с всички погрешни представи и заблуди, които може да имате относно периодичното гладуване като цяло. Ще ви помоля да влезете в нов свят – свят, свободен от свързани с храненето догми.

За разлика от много други планове за периодично гладуване, този план няма санкциониращ и наказателен характер, нито е пълен с императивни предписания от сорта на „направи това или онова“ – той е прост, действащ, ефективен и подходящ за всички. По време на нашето съвместно пътуване ще ви запозная с начин на живот, който ще ви помогне да успокоите шума в себе си и да се свържете със своите инстинктивни модели на хранене, а не с хранителните правила, по които сме били възпитани да живеем. По този начин, ако е необходимо, ще отслабнете, ще се чувствате по-доволни, ще увеличите енергията си и ще се радвате на много висока функционалност и продуктивност. Накратко казано, ще намерите своя център. Ще ви запозная с fasting чрез 4-седмичния гъвкав план за fasting, който ще ви отведе на място, където вече няма да има нужда да се подчинявате на външни очаквания относно храната. Четириседмичният гъвкав план за fasting включва множество уникални протоколи за периодично гладуване, за да възстановите тялото си, да презаредите метаболизма си, да обновите клетките си и да балансирате хормоните си. Ще ви предоставя и персонализиран хранителен план за намаляване на възпалението и поддържане на здравето на червата. Специално съм измислил и прецизирал всеки детайл от 4-седмичния гъвкав план за fasting, за да ви помогна да се свържете отново с интуицията си относно храната и хра-

ненето. В крайна сметка ще се почувствате по-добре, отколкото сте се чувствали от дълго време, а може би и по-добре, отколкото някога сте се чувствали изобщо. След четири седмици ще ви докажа, че гладуването е дори по-естествено от яденето на три основни хранения на ден, че превключването между периоди на хранене и периоди на гладуване ще се усеща като най-лесното и най-естественото нещо на света.

През годините съм имал хиляди пациенти от цял свят и съм помогнал на хиляди хора да подобрят здравето си чрез моята практика и моите книги. Като представях на пациентите си от цял свят интуитивния фастинг, имах възможност да видя от първа ръка как той може да подобри здравето на хората. Освен това с негова помощ дори трансформирах собственото си здраве. Програмата в тази книга включва рецепти, планове за хранене и ежедневни графици за хранене, така че никога да не се налага да се чудите какво и кога трябва да ядете. Ще ви насочвам лично през целия процес и в нито един момент няма да се почувствате така, сякаш плувате срещу течението.

Вярвам, че храната и постигането и поддържането на добро здраве трябва да бъдат забавни и вълшебни и се опитвам да предам това послание и тази нагласа на пациентите си и чрез писането си. Първата ми книга, *Ketotarian*, беше за алхимията между растителната храна и кеторежима. Втората ми книга, „Спектърът на възпалението“\*, беше за прехода от объркването относно храната към свързаната с нея свобода. Настоящата книга, „Интуитивен фастинг“, разказва за пробуждането на изцеление без ограничения и за постигането на мир с храната.

В свят, който не е в равновесие, чрез тази книга ние ще направим пренастройка, ще опростим нещата и ще скъсаме с представите и идеите, които имаме по отношение на храната, за да се свържем по-добре с тялото си и да станем по-отворени и по-адекватно откликващи на неговите нужди.

Готови ли сте? Нека се отървем от дисфункционалните хранителни правила заедно!

---

\* Издадена от издателство „Вдъхновения“, С., 2020 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на [vdahnovenia.bg](http://vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

# ПЪРВА ЧАСТ







# Новата ера на фастинга



# Произходът на fasting и хранителната свобода

Ако при прочитането на думите периодично гладуване и fasting в съзнанието ви се появява образът на някой, който отпива вода и изглежда нещастен и гладен, разбирам това. Периодичното гладуване си е създадо репутацията на екстремно и прекалено рестриктивно. То често бива критикувано като начин да се насърчава една нанасяща вреди хранителна култура, obsesedena от отслабването и преследването на „perfektnoto tyalo“.

Идеята да не се яде, може да провокира съществуващи негативни мисли и навици, а в някои случаи придържането към строги диетични правила или гладуването може да бъде самонаказание, маскирано като практика за грижа за здравето и благополучието. Лесно е да се предположи, че гладуването е просто форма на ограничителна диета.

Но истината всъщност е съвсем друга: същинското периодично гладуване няма нищо общо с наказанието, ограничаването на калорийния прием или изобщо с каквито и да е ограничения. Всъщност всички тези неща са антипод на концепциите, представени в „Интуитивен fasting“.

И все пак ще откриете, че много хора все още използват „хронично ограничаване на калориите“ и „периодично гладуване“ като синоними. Нека бъде ясен: **хроничното ограничаване на калориите и fasting не са едно и също нещо!**

Ето в какво се състои разликата между тях:

- **Хронично ограничаване на калориите:** намаляване на средния дневен прием на калории под нормалния за дълъг период от време.
- **Периодично гладуване:** ограничаване на честотата на хранене или спазването на определени интервали без храна в определени часове от деня, седмицата или месеца.

Виждате ли разликата? Ключът към периодичното гладуване е **кога ядете, а не колко ядете**. Периодичното гладуване, особено видът фастинг, който ще практикуваме според тази книга, всъщност няма нищо общо с броенето на калории, хроничното ограничаване на храната или намаления общ прием на храна.

Тогава откъде идва това объркване между фастинга и постоянното ограничаване на калориите? Вероятно от факта, че един от практичните странични ефекти на периодичното гладуване е здравословното отслабване. Загубата на тегло е общото между фастинга и ограничаването на калориите, но това не означава, че те са едно и също нещо. Всъщност, донякъде иронично, проучванията показват, че фастингът може да бъде дори по-ефективен за отслабване от хроничното намаляване на калориите. Например едно проучване, публикувано в реномираното списание *Nature*, показва, че при 28 затлъстели възрастни фастингът е довел до по-голяма загуба на тегло и на мазнини, отколкото ограничаването на калориите.<sup>1</sup>

Ако сте изненадани от този факт, не сте единствените. Много от нас все още действат според добре познатата отдавна логика, че отслабването е свързано с приетите и изразходените калории, докато реално нещата са много по-сложни от това прекалено опростено уравнение. Вашето тяло не е калориен калкулатор – то е химическа лаборатория и периодичното гладуване възстановява красивата биохимична лаборатория, иначе известна като вашия метаболизъм.

Периодичното гладуване води до фундаментални промени във физиологията на тялото ви, които му помагат да изгаря повече мазнини, да се чувства по-малко гладно и да си възвърне енергията – промени, с които ще се запознаем задълбочено в книгата. Засега обаче нека се съсредоточим върху факта, че дългосрочно периодичното гладуване просто се изпълнява много по-лесно от ограничаването на калориите (което може да ви накара да бъдете постоянно кисели, раздразнителни, ядосани и гладни, а и недоволни). Повечето диети се провалят и затова има причина: хроничното ограничаване на калориите забавя метаболизма ви и поставя тялото ви в режим на гладуване, при който то се опитва да си съхранява мазнините.<sup>2</sup> Едно проучване сравнява ефективността на периодичното гладуване с непрекъснатото огра-

ничаване на калориите и установява, че периодичното гладуване е чудесна алтернатива за отслабване, особено за тези, за които е трудно постоянно да поддържат хранене с ограничен калориен прием.<sup>3</sup>

Един момент: не трябва ли да имаме няколко по-чести малки хранения на ден, за да поддържаме метаболизма си? Не е ли това най-здравословният начин да живеем и да запазим теглото си в оптимални граници?

На пръв поглед идеята изглежда състоятелна, но истината е, че тази теория не издържа практическата проверка. Едно рандомизирано проучване на две групи пациенти с диабет сравнява ефектите върху едната група, която има 5–6 малки хранения на ден, с тези от 2 по-големи хранения на ден върху втората група.<sup>4</sup> Калориите, консумирани от двете групи, са еднакви, но резултатите показват, че две по-стабилни хранения са довели до по-голяма загуба на тегло, по-малко чернодробни мазнини, повишена орална глюкозна инсулинова чувствителност и др. С други думи, за метаболизма, отслабването и баланса на кръвната захар е било по-добре участниците в проучването да се придържат към две по-големи хранения. Телата ни могат по-добре да усвояват и да използват консумираната от нас храна за достъпна енергия, когато имаме по-малко на брой, по-големи хранения на ден.

Други обзорни проучвания показват, че въпреки факта, че междинните закуски имат за цел да ви предпазят от преяждане – а закуските наистина могат да ви помогнат да се чувствате временно удовлетворени, – те не ви карат да ядете по-малко на основните хранения, което означава, че в крайна сметка консумирате повече храна и калории като цяло.<sup>5</sup> Резултатите от друго проучване върху пациенти, които наскоро са претърпели бариатрична операция, показват, че по-високата честота на хранене е свързана с намалена загуба на тегло.<sup>6</sup>

Идеите за „контрол на порциите“ и „яжте малки порции през целия ден“ са набити в главите ни. Но данните от Обединеното кралство, публикувани в *American Journal of Public Health*, показват, че този конвенционален съвет помага само на 1 на 210 затлъстели мъже и на 1 на 124 затлъстели жени да отслабнат.<sup>7</sup> Тези цифри са шокиращо и смущаващо лоши: това са цели 99,5% неуспеваемост – а цифрите са още по-притеснителни за случаите на болестно затлъстяване. Очевидно е, че стратегиите, които използваме в момента, не работят. Разглеждайки тези цифри, ние сме принудени да преосмислим това, на което са ни учили за успешното отслабване. Истината е, че яденето през цялото време, дори и да е само по малко, ни струва много. Храносмилането изисква много енергия и може да попречи на други важни телесни процеси. Просто е неестествено да хапвате преди лягане, да се събудите и да ядете, а след това

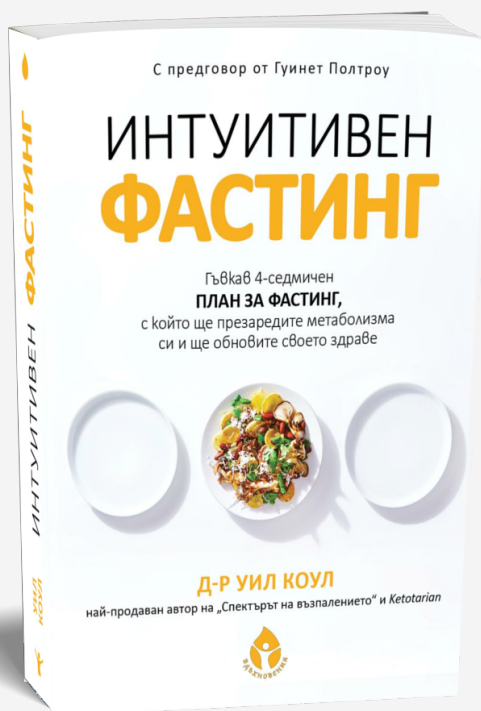
непрекъснато да дъвчете мюсли и пуканки през целия ден (колкото и относително здравословни да са тези храни).

Друго разпространено погрешно схващане за гладуването е, че тъй като гладуването може да доведе до загуба на тегло, неговите ползи за здравето трябва да се приписват на самата загуба на тегло. Тази теория всъщност е проучена и опровергана.

Например рандомизирано проучване, включващо 100 жени – половината от които са спазвали режим на периодично гладуване, а другата половина са се придържали към диета с намален с 25% калориен прием, – показва, че жените от двете групи са загубили приблизително еднакво тегло след шест месеца, но жените от групата на периодично гладуващите са постигнали по-голямо повишаване на чувствителността към инсулин и по-голямо намаляване на обиколката на талията, което несъмнено улеснява управлението на теглото в дългосрочен план.<sup>8</sup>

Други изследвания, цитирани в голяма обзорна статия в *New England Journal of Medicine*, конкретно показват, че специфичните ползи от периодичното гладуване (като подобро регулиране на глюкозата, кръвното налягане и сърдечната честота, както и повишена ефикасност на издръжливостта и загубата на мазнини в коремната област) са независими от ефекта му върху теглото.<sup>9</sup> Както обясняват авторите на статията, проучвания при хора и животни навеждат на заключението, че ползите от fasting не са просто резултат от предизвикана от него загуба на тегло. Вместо това те доказват, че периодичното гладуване активира мощни лечебни механизми, които са налични в латентно състояние в тялото. Fasting подобрява здравето и води до отслабване по начини, които не са свързани с калориен дефицит. Той предизвиква промени в метаболитните и хормоналните пътища, които връщат баланса в тялото и му позволяват да поддържа здравословно тегло по по-лесен и естествен начин. Накратко казано, може да станете здрави, така че да успеете да отслабнете, вместо да се опитвате да отслабнете, за да станете здрави.

Виждате ли? Казах ви, че ще ви помоля да вземете всичко, което знаете за периодичното гладуване и храненето, и да го изхвърлите през прозореца.



Книгата  
„Интуитивен фастинг“  
от д-р Уил Коул  
може да закупите онлайн [ТУК](#).